सर्वोत्तम पुस २०८०, मूल्य रु ४०/-

नारी

शाकाहारी कलाकार

महानगरका महिला वडासचिव

मानसिक स्वास्थ्य

शब्दभित्र सुलोचना

परराष्ट्रमन्त्रीको दाम्पत्य

ममतामयी सविता

उपत्यका नजिकका पिकनिक स्पट

लोकप्रिय सुनीता

नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका @narimagazine narimagazine

दिमाग लगाऔं
जापानिज टेक्नोलोजी वाला पेन्ट चलाऔं

KNP NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN

UNILEVER NEPAL LIMITED

sunsilk®

नयाँ sunsilk
जसको ACTIVE MIX ले बनाउँछ तपाईलाई जहिले READY TO SHINE !

HAIR TOO GOOD TO HOLD BACK

prime
TILES WITH STILE
European Standard
Wall & Floor TILES
PRIME CERAMICS PVT. LTD.
Corporate Office
Level 4, Saket Complex,
Tripureshwor, Kathmandu, Nepal
Ph: +977 1 5918860/61/62
Factory
Sakhuwa Dhamaura
Brindavan Municipality-6
Rautahat, Nepal
TOLL FREE No. 18105000062
www.primeceramics.com.np

BALTRA®
Home Appliances

न्यानो नै प्यारो

BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

25 TH ANNIVERSARY
Celebration
Nepal's no. 1
DIAMOND & GOLD JEWELRY BRAND
विगत २५ वर्ष देखि
यहाँहरुको विश्वास र भरोसा
कायम राख्दै अटुट सम्बन्धका
साथ अन्तराष्ट्रिय स्तरको
गुणस्तर र सेवा प्रदान गर्न
सफल नेपालकै नम्बर १
ज्वेलर्स
ISO 9001:2015
IGI
XRF GOLD TESTING
"एक अटुट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग"
SHREE RIDHI SIDHI JEWELLERS
Bishal Bazaar, Kathmandu
+ 977 9840253095
Shop No. 1&10

VINOD
INTELLIGENT COOKWARE
Since 1962

स्वादिष्ट भोजन - स्वस्थ परिवार

Transforming ordinary ingredients into extraordinary meals

सन् १९६२ देखि भारतको सबैभन्दा भरपर्दो र प्रख्यात ब्रान्ड

WARRANTY LIFETIME WARRANTY

PRE SEASONED
INHERITED GOODNESS
PURE AT HEART
THE COOKING EXPERT

Daraz, SastoDeal, Bhatbhateni, Salesberry, Laxmi Supermarket, Metro Market, Gongabu Supermarket, Next Smart Shopping, Alfa Departmental Store, CN Mart, Crystal Mart, Gorkha Dept Store, Kinmel, Satashi-Birtamode, Goshali-Pokhara, Dali Mart-Lalbandi, ING Market-Butwal, Karnali Mall, Metro Mart-Bardibas, Chaulani Dept Store

साथै विभिन्न शहरका डिपार्टमेण्टल स्टोर्स र भाँडाकुडा पसलहरुमा उपलब्ध छ।

हामीसँग विभिन्न मोडल तथा साईजमा स्टिलका प्रेसर कुकरहरु उपलब्ध छ।

IDPL
INTERNATIONAL DISTRIBUTORS PVT. LTD.
Thapathali-11, Kathmandu, Nepal.

DEALERS WANTED FOR ALL OVER NEPAL
For Trade Inquiry KTM Valley - 9801249764, 9801049808, 9851004088;
Eastern Region - 9841581986; Pokhara & Western Region - 9806652408
Email: info.idplnepal2016@gmail.com, Url: www.idplnepal.com

सर्वोत्तम
नारी झलक

पुस २०८०

४६
लोकप्रिय सुनीता

स्वास्थ्य

२४ मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक रोग कुनै रगत जाँच, सिटिस्क्यान तथा एक्सरेबाट देखिने रोग होइन । भावनात्मक कुराबाट बाहिर निस्किएर त्यसैबाट पत्ता लाग्छ । लक्षणअनुसार नै यो रोग पत्ता लगाउने हो । अहिले होल बडी चेकअप गर्ने चलन छ । त्यसमा सबै कुरा ठीक भए पनि राति निद्रा नलाग्ने, मुटु ढुकढुक हुने कुरा समावेश गरिएको हुँदैन । होल बडीमा मनोरोगको उपचार समावेश गर्नु जरूरी छ ।

८०
जाँदाजाँदैमा सविता

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दामोदर न्यौपाने

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्सः ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्सः ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : ३ पूर्णाङ्क : २४९ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

बगैंचा

३० जाडो मौसमका फूल

फूलले घर र बगैंचाको शोभा बढाउँछ । तर जाडो मौसम सुरु हुने बित्तिकै बिरूवा राम्रोसँग बढ्न सक्दैनन् । हरेक मौसममा राम्रोसँग फुल्ने फूलहरु पनि यो मौसममा सप्रदैनन् तर केही यस्ता फूल पनि छन्, जुन जाडो मौसममा फुल्छन् । जाडो मौसममा पनि बगैंचामा नयाँ प्रजातिका फूल रोपेर फुलाउन सकिन्छ ।

विशेष

१८ महानगरपालिकाका महिला वडासचिव

'काठमाडौं महानगरपालिकाका ३२ वडामध्ये केही वडाहरूमा वडासचिवको जिम्मेवारी महिलाहरूले निभाइरहेका छन् र उनीहरूले प्रशासन हाँकिरहेका छन् । प्रशासनिक खर्च चलाउनेदेखि वडाध्यक्षको सल्लाहकारको भूमिका निभाउनु उनीहरूको मुख्य जिम्मेवारी हुन्छ । अन्य क्षेत्रको तुलनामा वडाको काममा व्यस्ततासँगै चुनौती पनि धेरै हुने उनीहरु बताउँछन् ।

मनोरञ्जन

७६ शाकाहारी कलाकार

धर्मका कारणले होस् वा स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले मानिसहरू शाकाहारी ट्रेन्ड पनि बढ्दो छ। यसबाट नेपाली कलाकारहरू पनि अछूतो छैनन्। थुप्रै कलाकारले मासु खान छोडेका छन्। नेपाली चलचित्रमा पनि यस्ता कलाकार छन् जसले आफूलाई मांसाहारीबाट शाकाहारीमा परिणत गरिसकेका छन्।

इमेलबाट

मैले नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु । तर यो महिना नारी केही ढिलो हात पर्‍यो । नारीको मंसिर अंकको कभर निकै मन पर्‍यो । समयसापेक्ष कभर राखेकोमा नारी मासिकलाई धन्यवाद ।

रचना मानन्धर, *ठमेल*

नारी मासिकको मंसिर अंकमा प्रकाशित संचारकर्मी विमला भण्डारीसँगको कुराकानी मन पर्‍यो ।

उहाँले भनजस्तै राज्यले पनि महिलाका लागि वातावरण बनाइदिने, प्रोत्साहन गर्ने गर्नुपर्छ । महिला स्वयं पनि अग्रसर हुनुपर्‍यो । महिलाले आफ्नो क्षमता पनि अभिवृद्धि गर्नुपर्छ ।

कृति श्रेष्ठ, *भक्तपुर*

नारी मासिकको मंसिर अंकमा समावेश सबै सामग्री मन परे । ढोकाको डिजाइनसम्बन्धी फिचर विशेष मन पर्‍यो । यस्तै नयाँ विषयलाई नारीले प्राथमिकता दिँदै जाओस् ।

विमला शर्मा, *थानकोट*

फेसबुकबाट

सरोगेसीले मान्यता पाउनुपर्छ

बच्चा प्राप्त गर्ने सबै ढोका बन्द भएको अवस्थामा सरोगेसी आवश्यक छ । आमाको डिम्ब र बाबुको वीर्य छ भने त्यसलाई अरुको कोखमा जन्माएर सन्तान सुखको अवसर दिनुपर्छ । डोनेसन र डोनरका लागि सरकारले नियम बनाउनुपर्छ । बाहिरको कम्पनी आउन रोक्नुपर्छ । समाजले अझै पनि स्वीकार गर्न सकेको छैन । यसमा हामीले छलफल पनि गरिरहेका छौं । यसको सुरुवात हुन सके कुनै पनि दम्पतीले निःसन्तानको पीडा भोग्नुपर्ने छैन ।

डा. भोला रिजाल

यस विषयमा राज्यले बढी ध्यान दिनुपर्छ । विविध स्वास्थ्य कार्यक्रम गरी यसलाई पनि जनस्तरमा लैजानुपर्छ । त्यसपछि मात्र यसको भ्रम चिर्न सजिलो हुन्छ र यसबाट महिलाले भोग्नुपर्ने पारिवारिक र सामाजिक समस्याको अन्त्य हुन्छ ।

ज्ञवाली रामु

सहमत छु तर त्यसमा आउने विकृति रोक्नुपर्छ ।

सानु अधिकारी तिमिल्सिना

यो उपचार सरकारले निःशुल्क गर्नुपर्‍यो । यो प्रविधि महँगो भएकाले सबैले यो सुविधा लिन सकिरहेका छैनन् ।

आरके क्षत्री

यसमा समर्थन छ तर यसरी बच्चा जन्माउँदा प्रायःजसो छोरी मात्र जन्मिएको देखिन्छ ।

छोरा हुँदैनन् र डाक्टर साब, जानकारी पाउन ।

तुलसी खनाल

नारीवाद हुनु पुरुषलाई घृणा गर्नु होइन

सामाजिक सञ्जालमा नकारात्मक प्रतिक्रिया पनि आउने गरेका छन् । साथै नारीवादको ट्याग लगाइदिएका छन् । यसमा के भन्नुहुन्छ ?

म आवश्यक कुरामा बोलिरहन्छु, लेखिरहन्छु । जति गाली गरे पनि त्यसलाई मैले ग्रहण नगरेपछि त्यसको अर्थ रहँदैन । नारीवाद हुनु पुरुषलाई घृणा गर्नु होइन समानता खोज्नु हो ।

अमृता लम्साल

नारीबाहेक अरु मान्छे नै होइनन् झैं गर्छन् ।

हुतराज भट्टराई

आफ्नो छोरालाई पर्दा दुःख अरूको छोरो पर्दा नारीवाद ।

प्रेमा भट्टराई

हो, तर यो कुरा पुरुषले भन्दा पनि नारीले नै बुझेको राम्रो ।

झरना सुब्बा

जात व्यवस्थाको रूप परिवर्तन भयो सोच परिवर्तन भएन

वर्तमान अवस्थामा दलितलाई हेर्ने र व्यवहार गर्ने सोचमा उल्लेख्य परिवर्तन भएझैं लाग्दैन । विभेद गर्ने तरिका र हेर्ने नजर मात्रै फेरिएजस्तो लाग्छ । पहिला धारामा जाँदा दलित पाखा लाग्थे, अहिले गैरदलित पाखा लाग्छन् । एउटा दलित अन्य जातको साथीकहाँ खाना खान जाँदा गर्मी भए बाहिर शीतल छ बाहिरै बसेर खाऔं भन्छन् । जाडो भए बाहिर न्यानोमा घाम ताप्दै खाऔं भन्छन् तर भित्र भान्सामा हुल्दैनन् । त्यसैले रूप परिवर्तन भयो सोच परिवर्तन भएन ।

बिन्दु परियार थापा

यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा एउटै छ । जात हिजोको दिनमा कामको आधारमा विभाजन गरिएको थियो । कामकै कारण ब्राह्मण सफा हुन थाले, खान थाले, परम्परागत रूपमै अघि बढ्दै गए । भाडाका काम गर्ने लुगाका काम गर्ने काम नै धूलो-मैलो वा कालोमा गर्नुपर्ने भए पनि सरसफाइमा त्यति ध्यान दिन सकेनन् र रहनसहन पनि त्यस्तै हुँदै गयो । यहाँ जातलाई भन्दा पनि सफा नहुनेलाई छुन, त्यहाँ जान, खान, मन पराउन छोडियो । तर यसको दोष जात वा व्यक्तिले पायो । अर्कातिर राज्यले पनि ती काम गर्नेहरूलाई जातकै आधारमा कोटा, आरक्षण दिन थाल्यो जसलाई गर्वका रूपमा लिएर उहाँहरूले पनि अधिकारका रूपमा स्थापित गर्नखोज्नु भयो । लडाइ सफा र फोहोरको थियो तर रूप जातले पायो, अधिकार पाउने र आरक्षण दिनेबीच गलत सोचको विकास भयो । समाधान अब एउटै हो राज्यले दलित भन्ने शब्दको अन्त्य गरोस् । आरक्षण गरिबलाई दिओस् अनि जसले दलितको नाममा अधिकार खोज्नुभएको छ त्यो माग्न बन्द गर्नुस् । व्यक्तिगत सरसफाइ, घर-समाज सरसफाइ र सफा खानपानमा ध्यान दिनुहोस् । यो समस्या आफैं हल हुँदै जान्छ । हिजोभन्दा आज घटेकै छ । भोलि-पर्सि गर्दै छ-सात पुस्तापछि यो समस्या अन्त्य हुनेछ ।

अशोक तिवारी

गैर दलितको सोच र व्यवहारमा परिवर्तन नआएसम्म दलितको उन्मुक्ति संभव छैन ।

कमलबाबु परियार

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.नं. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेलः nari@kmg.com.np

ALKA IVF & FERTILITY CENTER

अन्तराष्ट्रिय स्तरको टेष्टट्युब बेबी सेवा का साथै उच्चस्तरिय स्त्री रोग तथा प्रसुति सेवा

Our Services:

- IUI (Intra Uterine Insemination)
- IVF (In Vitro Fertilization)
- ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection)
- Endometriosis & PCOD Treatment
- IMSI (Intracytoplasmic Morphologically Selected Sperm Injection)
- Embryo Donation
- Hysteroscopy & Laparoscopic Surgery
- Embryoscopy
- Azoospermia Treatment
- Egg Donation
- Assisted Laser Hatching
- Oocyte and embryo Vitrification / Freezing

अल्का टेष्ट ट्युब बेबी सेन्टर

Centre for women's health & fertility....... Pathway to Parenthood

"we care to cure"

ALKA IVF & FERTILITY CENTER ALKA HOSPITAL (P.) LTD

ISO 9001:2015 Certified

Jawalakhel, Lalitpur, Nepal, Phone No:- 01-5455543, (01-5970795 Hospital Call Center)

सन्दर्भ : महिला हिंसाविरुद्ध सोह्र दिने अभियान

विश्वभर एकसाथ मनाइने 'लैंगिक हिंसाविरुद्धको सोह्र दिने अभियान' अन्तर्गत नेपालमा पनि विविध कार्यक्रम सम्पन्न भएका छन् ।

लैंगिक हिंसाविरुद्ध प्रधानमन्त्रीको सन्देश

संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले प्रत्येक वर्ष नोभेम्बर २५ तारिखलाई महिला हिंसा निर्मूलसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय दिवसका रूपमा विश्वभर मनाउने निर्णय गरेबमोजिम नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म विश्वभर लैङ्गिक हिंसाविरूद्धको १६ दिने अभियान सञ्चालन हुँदै आएको छ ।

नेपालमा पनि 'लैङ्गिक हिंसा अन्त्यको सुनिश्चितता, महिला र बालबालिकामा लगानीको ऐक्यबद्धता' भन्ने राष्ट्रिय नाराका साथ अभियानको सन्दर्भमा सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रबाट देशभरि विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम सम्पन्न भए ।

अभियानका सन्दर्भमा भिडियो सन्देशमार्फत प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले सबै क्षेत्रमा महिलाहरूको सम्मानजनक उपस्थिति र सहभागिता सुनिश्चित भएमात्रै महिलामाथि हुने हिंसाको अन्त्य हुने बताएका छन् । 'लैङ्गिक हिंसा व्यक्ति वा परिवारको मात्रै समस्या होइन, यो हाम्रो राजनीतिक प्रणाली, सामाजिक संरचना र देशले अवलम्बन गर्ने सबै खाले नीतिसँग गाँसिएको छ । सबै क्षेत्रमा महिलाहरूको सम्मानजनक उपस्थिति र सहभागिता सुनिश्चित भएमात्रै हामीले महिलामाथि हुने सबै खाले हिंसाको अन्त्य गर्न सक्नेछौं,' प्रधानमन्त्री दाहालले भनेका छन् ।

उनले नेपालमा लामो संघर्षपछि समावेशी समानुपातिक राजनीतिक प्रणाली स्थापित भए पनि अझै थुप्रै काम बाँकी रहेको बताए ।

राष्ट्रिय महिला आयोगद्वारा विविध कार्यक्रम

राष्ट्रिय महिला आयोगले विभिन्न कार्यक्रमका साथ लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान मनाएको छ । अभियानको सुरुवातमै आयोगले शुभारम्भ कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो । त्यसपछिका दिनहरूमा काठमाडौं उपत्यका र बाहिरी जिल्लाहरूमा समेत यसले फरक-फरक कार्यक्रम सम्पन्न गऱ्यो । आयोगकी अध्यक्ष कमलाकुमारी पराजुली भन्छिन्-'१६ दिने अभियान भनिए पनि आयोगका लागि ३६५ दिन नै अभियान हो । अरूसँग समन्वय र सहकार्य गर्नु नै हाम्रो मूल उद्देश्य हो । दैलेख र सुर्खेतमा अनुगमनमा म आफैं पुगें । सुर्खेतमा सुरक्षा निकायसँग लैङ्गिक भेदको अवस्थाबारे बृहत् छलफल गर्दै रोकथामका निम्ति भावी कार्ययोजना र छलफल कार्यक्रम सम्पन्न भए भने बाजुरा र अछाममा हानिकारक अभ्यासविरुद्धका कार्यक्रम प्रभावकारी भए । त्यहाँ तीनै तहका सरकारका प्रतिनिधिलगायत सरोकार वालासँग छलफल गरिएको थियो ।'

त्यसैगरी आयोगका तर्फबाट केन्द्रमा पनि थुप्रै कार्यक्रम भएका छन् । अध्यक्षद्वारा महिला आयोगबाट सातै प्रदेशका २० भन्दा बढी जिल्लामा कार्यक्रम, अनुगमन एवं अनुसन्धान सम्पन्न भएका छन् । यसै सन्दर्भमा अन्य सदस्यहरूद्वारा लुम्बिनी, गण्डकी, कोशी तथा मधेस प्रदेशमा विविध कार्यक्रम र अनुगमन भएको छ । विश्व मानव अधिकार दिवसको अवसर पारेर महिला आयोगले हिंसा पीडित महिलाको अनुगमन, सुरक्षा र उजुरी संयन्त्रका रूपमा संचालित हेल्प लाइन सेवा (१६४५) को छैटौं स्थापना दिवस मनाउँदै सबै सरोकारवालाको उपस्थितिमा समापन कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो ।

सुरक्षित कार्यस्थलमा जोड

राष्ट्रिय स्वतन्त्र स्वास्थ्यकर्मी संघ नेपाल (युनिफिन) को आयोजनामा 'हेरचाह तथा सेवा क्षेत्रमा सबैका लागि सुरक्षित कार्यस्थल' नामक बृहत् कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रम कार्यस्थलमा हुने हिंसाका बारेमा छलफल केन्द्रित थियो । कार्यक्रमभित्र संचालन गरिएको सत्रमा नर्सिङ संघकी सचिव प्रमिला थकालीले शिक्षामा जोड दिँदै नेपालमा नर्सहरूले थोरै तलबमा काम गर्नुपर्ने बाध्यता भएकाले त्यसका विरुद्ध पनि अघि बढी स्वास्थ्य क्षेत्रमा हुने हिंसालाई कम गर्न सरकारका विभिन्न निकायमा कुरा पुगिसकेको बताइन् । त्यसैगरी अर्की वक्ता समाज कल्याण परिषद्की उपाध्यक्ष मनिका भट्टराई (अधिकारी) ले बाग्मती प्रदेशमा सबैभन्दा बढी हिंसा भएको कुरा बताउँदै परिषद्ले विभिन्न सामाजिक संघसंस्थालाई बोलाएर समय-समयमा सुझावहरू दिई हिंसा कम गर्न अनुरोध गरेको जानकारी दिइन् भने महिला बालबालिका ज्येष्ठ नागरिक सेल (नेपाल प्रहरी) की डिएसपी कल्पना चूडालले महिला हिंसासम्बन्धी कुनै पनि मुद्दा आए तत्काल अघि बढाएर दोषीलाई कारबाही गरिने कुरामा जोड दिइन् ।

कार्यक्रममा २० वटा अस्पतालका महिला

लैंगिक हिंसाविरुद्ध विद्यार्थी

'लैङ्गिक हिंसा अन्त्यको सुनिश्चितता, महिला र बालबालिकामा लगानीको ऐक्यबद्धता' भन्ने राष्ट्रिय नाराका साथ वसुन्धरास्थित ओरियन्ट कलेजका सामाजिक कार्य विभागका विद्यार्थीद्वारा विविध क्रियाकलापका साथ बृहत् कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको विश्वव्यापी १६ दिने अभियानका सन्दर्भमा आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध सचेतनामूलक सांगीतिक नाटक, कविता वाचन, भिडियो सन्देश, लैङ्गिक हिंसा अन्त्यका लागि सूचनामूलक प्रस्तुति आकर्षक रहे । 'महिलाविरुद्धको हिंसा संरचनागत विभेदको परिणाम हो । यही विभेदको अन्त्यका लागि राज्यका हरेक संरचनामा रहेका पितृसत्तात्मक सोच र मूल्य-मान्यताको अन्त्य जरुरी छ भन्ने विषयमा कविता मञ्चन र नाटक प्रस्तुत गरियो, जसले विद्यार्थीमा यस विषयमा गहिरिएर बुझ्न र हिंसाविरुद्ध आवाज उठाउन चेतना जगाउन सहयोग गर्छ भन्नेमा हाम्रो विश्वास छ ।' ओरियन्ट कलेज अफ हायर एजुकेसनका प्रिन्सिपल प्राप्ति थापा भन्छिन्-'दैनिक जीवनमा महिलाले भोग्दै आएका विभेद र हिंसाको कारण शारीरिक, मानसिक, आर्थिक र सामाजिक असर भोग्न बाध्य महिलाहरूका लागि पहुँचयोग्य र प्रभावकारी सहयोगी संयन्त्रहरू निर्माण गर्दै न्यायमा अधिकार सुनिश्चितता र सामाजिक न्यायको वातावरण तयार गर्न सरकार र सरोकारवालाहरूलाई झक्झक्याउन यो कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । विद्यार्थी भविष्यका कर्णधार हुन् । समाज परिवर्तनका लागि युवाको भूमिका महत्वपूर्ण छ । उनीहरू जागरुक भए सोच परिवर्तन गराउन सहज छ ।'

कर्मचारी र नर्सिङ कलेजका विद्यार्थीहरू उपस्थित रहेको आयोजक संस्था राष्ट्रिय स्वतन्त्र स्वास्थ्यकर्मी संघ नेपाल (युनिफिन) का उपाध्यक्ष दिनेश पोखेलले बताए ।

महिला हिंसा, बन्नसक्छ मानसिक समस्या

लैंगिक हिंसाविरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय १६ दिने अभियानका सन्दर्भमा सञ्चारिका समूह र कोसिस नेपालको संयुक्त आयोजनामा 'मानसिक स्वास्थ्य र महिला हिंसा' सम्बन्धी छलफल कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । महिलाविरुद्धका हिंसा रोक्न सचेतनामूलक नाटक प्रदर्शन गरिएको थियो, जुन मूलतः मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित थियो । ललितपुरको पुल्चोकमा आयोजित कार्यक्रममा प्रस्तुत गरिएको नाटक कोसिस नेपालले तयार पारेको थियो । नाटकमा घरेलु हिंसाले महिलाको मनोविज्ञान तथा दैनिक कार्यमा परेको असर र त्यसको न्यूनीकरण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा सन्देश दिइएको थियो ।

कार्यक्रममा महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्री सुरेन्द्रराज आचार्यले महिलाविरुद्धका हिंसा उन्मूलन गर्न देशभर सचेतनाका कार्यक्रम व्यापक बनाउनुपर्ने बताए । मन्त्री आचार्यले सबै क्षेत्रका महिलालाई आफ्नो हक, अधिकारबारे अवगत गराई महिलाविरुद्धका हिंसा उन्मूलन गर्ने जागृतिका कार्यक्रम व्यापक बनाउनुपर्नेमा जोड दिए । हरेक क्षेत्रका महिलालाई आफ्ना हक, अधिकारबारे अवगत गराई महिलाविरुद्धका हिंसा उन्मूलन गर्न सबैको सहकार्यमा जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याइनुपर्ने आचार्यको भनाइ थियो ।

सोही अवसरमा बोल्दै सञ्चारिका समूहकी अध्यक्ष विमला तुम्खेवाले सधैंभरि गरिरहने विषय भन्दा केही फरक विषयमा छलफलको आयोजना गरिएको बताउँदै मानसिक स्वास्थ्य र लैंगिक हिंसा एक-अर्कामा जोडिएका विषय भएकाले महिलाको सुन्दर र समृद्ध जीवनका लागि हिंसा उन्मूलन आवश्यक भएको धारणा व्यक्त गरिन् ।

सरस्वती सरस

परिवारको सौन्दर्य

तपाईंहरू आफ्नो परिवारसँग खुसी हुनुहुन्छ ? खुसी हुनुहुन्छ भने त ठीकै छ । म पनि मेरो परिवारसँग एकदम खुसी छु । मैले संगत गरेका धेरैजसो साथीहरू आफ्ना परिवारसँग खासै खुसी नभएको बताउँछन् । परिवारले आफ्ना इच्छा र चाहना नबुझ्ने, सधैं सेवा गरिरहोस् जस्तो गर्ने र जागिरमा बाहेक कतै बाहिर निस्कन नदिने गुनासा उनीहरू गर्छन् । हुन पनि हो, कति परिवारले आफ्ना बुहारीहरूलाई काम गर्ने मेसिनका रूपमा लिन्छन् । सूर्य नउदाउँदै जुरुक्क उठ, घरधन्दा गर, सबैको इच्छानुसार खाजा, खाना बनाऊ, छोराछोरीलाई स्कुलका लागि तयार गर अनि काममा जाऊ कि त घरमै धन्दा गरेर बस । बुहारी बनेर भित्रिने आम नारीहरूको दैनिकी यसरी नै चल्छ । कतिपयको घरमा परिवारका सदस्यहरूले सहयोग गर्छन् तर अधिकांश बुहारीले सहयोग पाउँदैनन् ।

सहयोग गर्ने घरका सदस्यहरू एक-अर्काका समस्या बुझ्छन् र स्वतन्त्र भएर हिँड्छन् । परिवार मिलेर खुब रमाइलो गर्छन् । तर असहयोग गर्ने घरका सदस्यहरू एक-अर्कासँग टाढा हुन्छन् । एकै घरमा बसे पनि एकले

अर्काको समस्या बुझ्दैनन् । अरू त परै जाओस् श्रीमान् र श्रीमतीबीच पनि ठूलो खाडल हुन्छ । आपसमा आन्तरिक कुरा सेयर गर्दैनन् । देखावटी हाँसो छर्छन् । उनीहरू आफ्नो पदीय जिम्मेवारी पूरा गर्छन् र चुपचाप बस्छन् ।

आन्तरिक विखण्डनले पीडित भएका परिवार परिवार चलाउन मात्र एक भएका हुन्छन् । उनीहरू आफ्ना भावना, चाहना परिवारसामु नराखेर बाहिरका साथीहरूसँग सेयर गर्न थाल्छन् । आफ्ना परिवारका सबै कुरा बाहिर पुऱ्याउँछन् । केही साथीहरू राम्रा सरसल्लाह दिने हुन्छन् त केही उनीहरूका कुरा सुनेर आनन्द लिन्छन् र सहयोग नगर्ने हुन्छन् । साथीको अर्थ साथ दिने, एक-अर्काको भावना बुझ्ने भए पनि अहिलेका साथीहरू केवल स्वार्थका लागि मात्र सम्बन्ध गाँस्छन् । गास छोड्नु तर साथ नछोड्नु भन्ने भनाइ कसै-कसैमा लागू भए पनि सबैमा लागू हुँदैन ।

मेरो घरमा मलाई कसैले पनि फरक नजरले हेर्दैनन् । घरमा बुहारी बनेर भित्रिएको दिनबाट आजसम्म मैले परिवारका कारण अप्ठ्यारो भएको महसुस गरेकी छैन । साथीहरू तेरो जस्तो घर भए त तेरीजस्ती सासू भए त भन्ने कुरा गर्छन् । उनीहरूले यस्तो किन भनेका होलान् भन्ने मलाई लाग्थ्यो । अलि नजिक भएका साथीहरूको घरमा कहिलेकाहीँ जान्थें अनि छक्क पर्थें । उनीहरूको घरमा परिवारका सदस्यबीच भएको दूरी देख्दा मलाई अत्यास लाग्छ । कसैका सासूहरूले त मसँग पनि आफ्नै बुहारीको कुरा काट्न भ्याइहाल्छन् । त्यो बुहारी मेरै साथी हो भन्ने पनि बिर्सिएका हुन्छन् कि के हो ? जब कुनै घरमा बुहारीलाई छोरीको स्थान दिइँदैन त्यो घरका परिवारबीच खासै मेलमिलाप हुँदैन । एउटा परिवार सुन्दर र रमाइलो हुनुमा परिवारका सबै सदस्यको उत्तिकै हात हुन्छ तर हाम्रो समाजले परिवार बिग्रिनुमा बुहारीलाई मात्र दोष दिन्छ । बुहारीलाई घरको बलियो सदस्य नमानेर काम गर्ने मान्छेका रूपमा मात्र हेर्ने चलन नहटेसम्म परिवार परिवारजस्तो हुँदैन ।

माइतीमा बढी स्वतन्त्र भएर बसेका महिला र घरमा सोही स्वतन्त्र जीवन बिताइरहेका पुरुषहरू विवाह गरेपछि नयाँ परिवारसँग घुलमिल हुन नसकेका उदाहरण पनि प्रशस्तै छन् । आमाबुवाले छोराछोरीलाई सामान्य कामहरू नसिकाउने, मानिसहरूसँग घुलमिल हुन नदिने, आफन्तकोमा लिएर नजाने, कोठामै खाना पुऱ्याइदिने जस्ता व्यवहारहरूले गर्दा हिजोआज केटाकेटीहरू एक्लो जीवनको मजा लिइरहेका छन् । यसरी आफ्ना सन्तानलाई चाहिनेभन्दा बढी स्वतन्त्र बनाउनु भनेको एक्लो बनाउनु हो । एक्लै रमाइरहेका सन्तानहरू नयाँ

सहयोग गर्ने घरका सदस्यहरू एक-अर्काका समस्या बुझ्छन् र स्वतन्त्र भएर हिँड्छन् । परिवार मिलेर खुब रमाइलो गर्छन् । तर असहयोग गर्ने घरका सदस्यहरू एक-अर्कासँग टाढा हुन्छन् । एकै घरमा बसे पनि एकले अर्काको समस्या बुझ्दैनन् । अरू त परै जाओस् श्रीमान् र श्रीमतीबीच पनि ठूलो खाडल हुन्छ । आपसमा आन्तरिक कुरा सेयर गर्दैनन् ।

वातावरणमा घुलमिल हुन रुचाउँदैनन् । र, उनीहरूकै कारण एउटा सुन्दर परिवार कुरूप हुनपुग्छ । हाम्रो देशको संस्कार र संस्कृतिलाई बचाउनु छ भने हामीले आफ्ना सन्तानलाई सोहीअनुसार व्यवहार गर्ने र परिवारसँग घुलमिल हुन सिकाउनुपर्छ ।

सिन्धुलीकी मेरी एउटी अत्यन्तै मिल्ने साथी छिन् । उनी काठमाडौं आएको बेलामा कहिलेकाहीँ मेरो घर आउँछिन् । कहिले भने बाहिर होटलतिर बस्छिन् । एकपटक उनले काठमाडौं आएको बेलामा फोन गरी आज सँगै होटलमै बसौं भनिन् । कति घरघर भन्छेस् । श्रीमान्लाई एकदिन पनि छोड्न हुन्न ? कि सासू र श्रीमान्को डर लाग्छ ? उसको कुरा सुनेर म अक्क न बक्क परें । अफिसमा थिएँ । घर गएपछि फोन गर्छु भनेर फोन राखें । घर आएर लुगा फेरें । स्कुलमा के खाजा खायौ भन्दै सासूआमाले मीठो खाजा ल्याएर दिनुभयो । खाजा खाँदै थिएँ । श्रीमान् पनि आउनुभयो । खाजा छैन ? भन्दै आमापट्टि फर्किनुभयो । तँ यति छिटै आउँछस् भन्ने के थाहा ? अलिकति थियो तेरी बूढीलाई दिएँ । आधा घण्टामा खाना पाकिहाल्छ । आमाछोराको कुरा भइरहेको थियो । म कोठातिर लागें । साथीले बोलाएको कुरा कसरी गर्ने भनेर सोचिरहेकी थिएँ । आज के तरकारी खाने भन्दै सासूआमा कोठामा पस्नुभयो । साथीले घरमा बोलाएकी हो भने त सजिलै सोध्न सक्थें तर होटलमा जाऊँ भनेर कसरी सोध्नु ? साथीलाई आउन नसक्ने म्यासेज पठाएर जे भए पनि हुन्छ भनी म पनि उहाँसँगै भान्सातिर लागें ।

म त्यो दिन साथीसँग बस्न होटलमा जान सकिन । भोलिपल्ट कुरा गर्दा साथी रिसाएजस्ती देखिएकी थिइन् । सबै सम्बन्ध आफ्नो ठाउँमा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । तर परिवारभन्दा महत्त्वपूर्ण अरू हुन सक्दैनन् । हामी महिलाले परिवारलाई खुसी बनाउन आफ्ना केही क्षणिक खुसीहरू पछ्याउनुपर्छ । सासू र ससुरासँग छोरी बनेर व्यवहार गर्नुपर्छ अनि परिवार आफैंमा सुन्दर बन्छ ।

अब एउटी बहिनीको कुरा गर्छु ल ।

एकदिन अफिसबाट घर फर्किंदै थिएँ नयाँ नम्बरबाट फोन आयो । फोन गाउँकै अन्टीले गर्नुभएको रहेछ । उहाँले छोरीको डिभोर्स गर्नुपऱ्यो भनेर कुरा गर्नुभयो । मैले भोलि अफिस आउनू अनि कुरा गरौंला भनें । भोलिपल्ट छोरी र श्रीमान्सँगै अन्टी अफिस आउनुभयो । सासू-ससुराले दाइजो नदिएको भएर हेला गरेको र श्रीमान्ले पनि आमाबुवाको कुरामा सही थापेर वास्ता नगरेपछि तीन महिनादेखि ती बहिनी माइतीमा बस्दै आएको कुरा उनीहरूले बताए । एकतर्फी कुरा सुन्दा त बहिनी पीडित नै देखिइन् । बुझ्दै जाँदा मेरी दिदीको घर नजिकै ती बहिनीको घर रहेछ । मैले दिदीसँग ती बहिनीका बारेमा कुरा गरें । त्यो घरसँग त्यति नजिक नभएको तर टोलतिर केटो अलि सुस्त भएको भएर बूढीले छोडेको हल्ला चलेको छ भन्ने कुरा उहाँले भन्नुभयो । ती बहिनीलाई एक्लै राखेर खास कुरा के हो भनेर सोधें । आफूलाई विवाह गर्न मन नभएको तर गोंगबुमा दुईवटा घर छ सुखले पाल्छ भनेर आमाबुवाले कर गरेका कारण विवाह गर्न जबर्जस्ती बाध्य भएको कुरा उनले बताइन् । त्यति मात्र नभएर ती बहिनीको सबै कुरा सुन्दा उनको केटा भएको तर गरिब भएका कारण घरबाट नमानेको भन्ने बुझिन्थ्यो । तीनतिरको कुरा सुन्दा म छक्क परें । मैले डिभोर्सका लागि नहतारिन अनुरोध गरें । एक महिनापछि ती बहिनीले मन परेको पहिलेकै केटासँग विवाह गरिछन् । दुई परिवारकै विवाहमा भएको खर्च खेर गयो । एउटा सुस्त मनस्थितिको केटा जसले श्रीमतीलाई राम्रो व्यवहार गर्न जान्दैन । त्यस्तो केटाका बारेमा नबुझी सम्पत्तिका लागि छोरीको विवाह गरिदिने आमाबुवालाई के भन्ने ? सम्पत्तिले सबै प्रकारका खुसी किन्न मिल्दैन भन्ने कुरा धनी आमाबुवाले कहिले बुझ्लान् ?

सन्तानलाई राम्रो संस्कार नदिने र सन्तानको खुसी नबुझ्ने परिवार कहिल्यै खुसी बन्न सक्दैनन् । परिवार सुन्दर बनाउन परिवारको एउटा सदस्यको मात्र हात हुँदैन । परिवारका हरेक सदस्यले आफ्ना इच्छा वा चाहनामा थोरै सम्झौता गर्न सक्नुपर्छ अनि मात्र परिवारको सौन्दर्य बढाइरहन सकिन्छ ।

घरमै रोजगार सिर्जना गरेकी सम्झना

ना प्रकृति दाहाल

चार वर्षअघि कोरोना महामारीका कारण लकडाउन भयो । लकडाउन भएसँगै मानिसहरू घरमै बस्न बाध्य भए । घरमै बसेर गर्न सक्ने काम मानिसहरूले खोज्न थाले । बालकुमारीकी सम्झना पौडेलले पनि त्यो समयमा थुप्रै काम गरिन् । कहिले घर पेन्ट गरिन् त कहिले गमला बनाइन् । लकडाउन बढ्दै जाने क्रममा उनले आम्दानीको बाटो खोज्न थालिन् । घरमै बसेर आम्दानीको उपाय खोज्दै उनले माला र पोते बनाएर बेच्न थालिन् । उनले भनिन्-'लकडाउनको समयमा घरमा गुम्सिएको अवस्था थियो । थुप्रै उपाय खोज्दै जाँदा माला र पोते बनाउने सोच निकालें ।' काम गर्न जाँगरिली उनले सुरुमा एउटा माला बनाइन् र दुई सय रुपैयाँमा बेचिन् । उनको व्यवसायको सुरुवात नै त्यही माला थियो । उनले साथीभाइलाई देखाइन् । साथीहरूले उनलाई हौसला दिए र भन्न थाले-'हामीलाई पनि बनाइदिनुपर्‍यो ।

साथीहरूको अर्डर लिंदै मालाबाट उनले पोतेमा हात बढाइन् । माला र पोते बनाउन रमाउने उनले न्यूरोडबाट होलसेलमा सामान ल्याएर घरमा बनाउन थालिन् । कस्तो बनाउने बजारमा ट्रेन्ड कस्तो छ यसबारे उनी अपडेट हुन थालिन् । युट्युब र गुगल नै उनका डिजाइनका सहारा भए । उनले भनिन्-'डिजाइनका लागि गुगल हेर्थें कतिपय डिजाइन भने आफ्नै तरिकाले पनि बनाउँथें ।' उनले वेभ पोते, तान पोते, फ्लावर पोतेजस्ता पोतेको डिजाइन गर्छिन् । बजारको ट्रेन्डभन्दा पनि सदाबहार प्रयोगमा आउने पोतेहरू बनाउन उनलाई सजिलो लाग्छ । फेसन छिटो परिवर्तन भइरहने र सानो लगानी हुने भएकाले उनलाई ट्रेन्डमा चल्न सहज भएन । डिजाइनमा भने आफूले फरकपन दिन खोजेको उनी बताउँछिन् । बजारमा चलेको भन्दा अलि फरक होस् भन्ने उनको चाहना हुन्छ । उनले आफूले मात्र

पोते बुन्ने र बनाउने नभै १०-१२ जना महिलालाई काम दिएकी छन् । काठमाडौंदेखि काभ्रेपलाञ्चोकसम्मका महिलालाई काममा लगाएकी छन् । उनले पोतेको पिसअनुसार ज्याला दिने गर्छिन् । उनी भन्छिन्-'यसरी अरूलाई काममा लगाउँदा उनीहरूले सिक्ने त भैहाले तर आफूले पनि गरेर खान सक्ने बनाएकी छु ।' तयारी सामानहरू काठमाडौंदेखि बाहिरी जिल्लासम्म पुगेका छन् । व्यापारका लागि उनले डिजिटल प्लेटफर्म नै प्रयोग गरेकी छन् ।

केशरी नामक फेसबुक पेजबाट उनले बिक्री गर्छिन् । उनले भनिन्-'अहिलेको सामाजिक सञ्जालमा मार्केटिङ गर्नदेखि व्यापार गर्न समेत सहज भएको छ । नेपाली ब्रान्डलाई विश्वास गर्नेहरूको संख्या पनि

उनले वेभ पोते, तान पोते, फ्लावर पोतेजस्ता पोतेको डिजाइन गर्छिन् । बजारको ट्रेन्डभन्दा पनि सदाबहार प्रयोगमा आउने पोतेहरु बनाउन उनलाई सजिलो लाग्छ । फेसन छिटो परिवर्तन भइरहने र सानो लगानी हुने भएकाले उनलाई ट्रेन्डमा चल्न सहज भएन । डिजाइनमा भने आफूले फरकपन दिन खोजेको उनी बताउँछिन् ।

बढ्दैछ । नेपाली उत्पादन भनेर माया गर्नेहरूका कारण नेपाली सामग्री फैलदै गएको उनले बताइन् । हातले बनाएका उनका सामानहरू तीन सयदेखि तीन हजार रुपैयाँसम्मका छन् । उनले पोते रिङ, औंठी सेट नै बनाउँछिन् । उनका अनुसार ग्राहकहरूले पनि सेट नै खोज्ने गरेका छन् । लुगाको सेटमा मिलाएर लगाउने हुनाले विभिन्न कलर डिजाइनको बनाउनुपर्ने उनी बताउँछिन् । उनले भनिन्-'अहिलेको ट्रेन्ड म्याचिङको ट्रेन्ड छ त्यसैले पहिरनअनुसार ग्राहकहरूले सेटै खोज्छन् ।' उनी एक्लैले होइन पार्टनरसीपमा व्यवसाय सञ्चालन गरेकी छन् । सुरुवातको समयमा परिवारको गाली खाएकी उनले अहिले भने सबैको साथ पाउन थालेकी छन् । श्रीमान्ले समेत सामान डेलिभरिमा सहयोग गर्छन् ।

सानो लगानीबाट सुरु गरेर पनि आफू बेरोजगार बस्न नपर्ने लागेको छ, उनलाई । तर पश्रिमअनुसारको बजार मूल्य नपाउँदा उनलाई दुःख लाग्छ । उनले होलसेल तथा रिटेलमा सामान बेच्ने गर्थिन् । रिटेलमा राम्रो आम्दानी भएपछि होलसेलले भने उचित मूल्य नपाएको बताउँछिन् । उनले भनिन्-' सामान लिएर गयो लगानी उठ्ने पैसा नदिन खोज्छन् । त्यसैले होलसेलसँग व्यापार गर्न कठिन छ ।' दुई सय रुपैयाँ लगानीबाट सुरु भएको उनको व्यवसायमा लगानी पनि थपिँदै गएको छ । घरमै बसेर आम्दानी गरिरहेकी उनलाई घर खर्च पनि पुगेको छ । आफ्ना दुई सन्तानलाई विद्यालय पठाएर उनी काममा लाग्छिन् ।

सानो लगानीमा व्यवसाय गर्न सहज भए पनि अप्ठ्यारा पनि उत्तिकै छन् । नेपालमा भनेजस्तो सामान नपाउने हुनाले भनेजस्तो डिजाइन निकाल्न उनी सक्दिनन् । ग्राहकहरूले विभिन्न डिजाइन अर्डर गर्छन् तर त्यस्ता डिजाइन बनाउन नसकिने उनी बताउँछिन् । आफूले नयाँ डिजाइनमा काम गर्न खोज्दा डिजाइन कपी भइसक्ने समस्या पनि उत्तिकै रहेको उनको भनाइ छ । उनी भन्छिन्-'प्रतिस्पर्धात्मक बजारमा नयाँ डिजाइनमा आफै मात्र काम गर्न चुनौती हुन्छ ।'

शब्दभित्र सुलोचना

ना लक्ष्मी भण्डारी

लाजिम्पाटको साँघुरो गल्लीबाट छिरेपछि 'अक्षर' देखापर्छ । त्यही अक्षरभित्र लेखक सुलोचना मानन्धर (६९) भेटिन्छिन् । सुलोचनाको घरको गेटमा खस्रो ढुँगामा 'अक्षर' कुँदिएको छ । विगतमा सक्रिय राजनीति र हाल सामाजिक कार्यमा समेत लागिपरेकी सुलोचना मूलतः शब्दसँगै खेल्न रुचाउँछिन् । हालसम्म उनका रात, नेपाल भाषाका नारी हस्ताक्षर, अर्को गोलार्द्धका मनहरू, तेजोसी गरी १६ वटा पुस्तक प्रकाशित भइसकेका छन् तर श्रव्य-दृश्य दुवै काव्य जोड्दा भने १८ वटा पुग्छन् । सन् २०१४ मा प्रकाशित उनको कविता संग्रह 'अनुभूतिका थोपाहरू' बर्लिन जेब्रा इन्टरनेसनल फिल्म फेस्टिभलमा पुगेपछि अन्तर्राष्ट्रिय रूपमै प्रख्यात हुनपुग्यो । अन्ततः यसको भिसिडी न्यूयोर्कमा पुरस्कृत भयो । 'सन्तान मात्रै होइन, आफूले जन्माएका प्रत्येक कुरा प्रिय हुँदा रहेछन् ।' सुलोचना भन्छिन्-'आफ्ना सिर्जना यसरी अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा समेत सम्मानित हुँदा खुसी लाग्दोरहेछ ।'

बाल्यकाल र युवावस्था

झोंछेका पद्मदेव र चन्द्रमाया मानन्धरका तीन छोरीमध्ये सुलोचना कान्छी हुन् । उनी जन्मिएको आठ महिनामै उनका बुवाको मृत्यु भयो । एकल आमाद्वारा हुर्काइएका छोरीहरू बहादुर र साहसी हुन्छन् भनेझैं सुलोचनामा सानैदेखि लेखन र राजनीतिको चेत पस्यो । उनी भन्छिन्-'उतिबेला राजनीतिमा होमिनु भनेको सुल्टो होइन, उल्टो बाटो हिँड्नु हो । मेरो परिवारमा कोही राजनीतिमा थिएनन् । मेरी आमालाई म राजनीतिमा लागेको मन परेको थिएन ।' १८ वर्षकै उमेरमा उनको विवाहको तयारी भइसकेको थियो तर विचार नमिली विवाह नगर्ने सुलोचनाको अडानका कारण विवाह रोकियो । त्यतिबेला आफूले ठूलो क्रान्ति गर्नुपरेको उनी सम्झन्छिन् ।

२५ वर्षकी छोरी घरमा हुँदा बूढीकन्या भन्नेहरू पनि उत्तिकै थिए तर राजनीतिमा पूर्णरूपमा होमिएकी उनको उद्देश्य उतिबेलाको पीडा, उत्पीडन, विभेद र हिंसाबाट सबैलाई बाहिर निकाल्ने थियो । देश दुखिरहेका बेला मल्हम लाउने राजनीति नै हो भन्ने लागेको थियो उनलाई । त्यसैले उनी सात कक्षा मात्रै पढेको भनेर बिस्कुट कारखानामा एप्रोन लगाएर मजदुर क्रान्ति गर्न पुगिन् । उनी भन्छिन्-'जहाँ-जहाँ गयो बत्ती बलेको छ । अहिलेका नेतामा मै मात्रै लाऊँ-खाऊँ भन्ने प्रवृत्ति देखिएको छ, यो देख्दा दुःख लाग्छ ।'

चुनौती र संघर्ष

पूर्णरूपमा राजनीतिमा होमिएका कारण उनले एसएलसीपछि पढाइ अगाडि लैजान सकिनन् । पुण्यशोभा चित्रकार, मीरा धुजु, रवि चित्रकार समकालीन भए पनि अष्टलक्ष्मी शाक्य र सुलोचना मानन्धर सक्रिय रूपमा बाहिर देखिएका राजनीतिक योद्धाहरू थिए । 'साहना दिदीहरू धेरै अगाडिका हुनुहुन्थ्यो तर त्यो बीचमा लामो ग्याप भयो । त्यसपछिका पुस्ता हामी नै थियौं । जीवन खोज्दै गर्दाको उमेरको जोस र जाँगर थियो त्यो । सही र असल उद्देश्यका लागि काम गरौं भन्ने भित्रैदेखिको भावना थियो । सबैको नीति राजनीति नै हो भन्ने बुझाइ थियो । नीति फेरिइसकेपछि सबै विभेद, उत्पीडन सकिँदै जान्छ भन्ने थियो । तर यसका लागि सहज थिएन । चुनौती र संघर्षका अग्ला पहाड अगाडि थिए ।' विगत सम्झिँदै उनी भन्छिन्-'मेरी आमाले उतिबेलाका नाम चलेका नेतालाई बचाउने, उपचार गर्ने, जाउलो पकाएर खुवाउने, जेलमा भेट्न जाने गर्नुभएको छ । तिनै संघर्ष र चुनौतीसँग पौंठेजोरी खेल्ने साहस गरेकैले कतिपय कुरामा परिवर्तन आए । नेताहरू त्यसै नेता भएका होइनन्, हाम्रो साथ-सहयोग, समर्पण, योगदान र लगानी प्रशस्त छ ।' राजनीतिक क्रान्तिकै यात्रामा एकजना मजदुर नेताकी बिरामी आमालाई भक्तपुर अस्पतालमा भेट्न जाँदा डा. सरोज धितालसँग उनको भेट भयो । पछि तिनै डाक्टर क्रान्तिका लागि 'दर्शन' को क्लास दिन आउँदा चिनाजानी बढ्दै गयो । ०३७ सालमा भेटेका उनीहरूबीच विचार र सिद्धान्त मिल्दै जाँदा ०३८ मा विवाह भयो । विवाहको दुई वर्षपछि डा. सरोज भूमिगत भए, त्यसको एक वर्षपछि मात्रै सरोजको परिवारले सुलोचनालाई घर भित्र्याए । सरोज भूमिगत हुँदा सुलोचना गर्भवती थिइन् । त्यस्तो अवस्थामा पनि उनले स्कुलमा पढाउँथिन् । भन्छिन्-'त्यस्तो अवस्थामा श्रीमान् साथमा नहुँदाको दुःख त थियो नै साथै आर्थिक शंकट पनि बेहोर्नुपर्‍यो । तर पनि मैले सबै दुःख बिर्सिंदै गएँ । दुःख र चुनौतीमा पनि म रमाएँ ।' विवाहपछि नै सुलोचनाले आइए पास गरिन् । जेठी छोरी जन्मिएपछि चीनमा बसेर 'चिनियाँ भाषा र साहित्य' मा डिप्लोमा गरिन् । चीनको पाँच वर्षे बसाइमा उनले नेपालबारे संसारभरका पत्रपत्रिकामा थुप्रै लेख लेखिन् । उतिबेला उनका लेखहरू जापान, नर्वे, नेदरल्याण्डमा त्यहीँका स्थानीय भाषामा छापिन्थे । नेपाल फर्किएपछि उनले त्रि.वि.बाट नेवारी साहित्यमा स्नातकोत्तर गरिन् ।

मनपर्ने पुस्तक : मिङ्यु रिम्पोछेको 'ज्युँनुको मज्जा' (नेपाली अनुवादक डा.सरोज धिताल)

मनपर्ने लेखक : नर्वेका लेखक हेनरिक जोहन इब्सन, जसले संसारभर प्रख्यात नारी क्रान्तिकारी पुस्तक 'पुतलीको घर' लेखे ।

मनपर्ने पुस्तक पात्र : ऐठनका बबनकुमार ।

प्रभाव छाड्न सफल व्यक्ति : धेरै छन् तीमध्ये पनि एक मेरा श्रीमान् ।

प्रभावशाली राजनीतिज्ञ : नेल्सन मण्डेला ।

नारीका लागि सन्देश : शिक्षा र चेतना आवश्यक छ ।

साहित्यिक यात्रा

बाल्यकालदेखि नै साहित्यमा रुचि भएकी सुलोचना आफ्नी हजुरआमाको कविता लेखनबाट प्रभावित थिइन् । चार भाषामा विज्ञ आफ्नी हजुरआमाको स्मरणमा केही शब्द खर्चिने मन गर्दै उनी भन्छिन्-'उहाँ लेखन, साहित्य र भाषामा अब्बल हुनुहुन्थ्यो । मेरा बुवा बाँचिबक्सेको भए उहाँ पनि उस्तै हुनुहुन्थ्यो होला । हजुरआमाको उतिबेलाको त्यो आँट र व्यक्तित्वसँग म निकै प्रभावित थिएँ ।' मनभित्र दमित भाव, अरुका दुःख-पीडा सुलोचनाकै कवितामार्फत व्यक्त हुन्थे । १७ वर्षदेखि लेखनमा समेत अत्यन्तै सक्रिय सुलोचनाका कविताको पाण्डुलिपि अष्टलक्ष्मी शाक्यको घरमा राखिएको थियो । ०३३ सालमा गोपाल शाक्य, प्रदीप ज्ञवालीहरूले जेल तोड्दा अष्टलक्ष्मीको घरमा छापा मार्दा सुलोचनाका सबै कविता अष्टका बहिनीहरूले इनारमा फालिदिए । उनी भन्छिन्-'त्यतिबेला असाध्यै चित्त दुख्यो । त्यसपछि लामो समयसम्म लेख्दै लेखिन । एकैपटक ०५० सालमा आएर फेरि लेखें । ०५१ सालदेखि दृष्टि र ०५२ सालदेखि बुधबार साप्ताहिकमा 'सम्पूर्ण आकाश' स्तम्भ लेख्न थालें जुन अहिले पनि निरन्तर जारी छ । त्यसबाहेक उनलाई प्रत्येक आइतबार रेडियो सगरमाथामा सुन्न सकिन्छ । श्रीमान् डा. सरोज उतिबेलादेखिकै उनको लेखनका प्रेरक हुन् ।

> सुलोचना मदन पुरस्कार गुठीको सदस्य भएर काम गरेको लामो समय भइसक्यो । ०६६ सालदेखि प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा परिषद् सदस्य भएर चार वर्ष काम गरेकी उनी गुञ्जन महिला साहित्यकार संस्थाको संस्थापक सदस्य पनि हुन् ।

जीवनको उपलब्धि

जीवनका विविध भोगाइ र अनुभवलाई नै उपलब्धि ठान्ने सुलोचना आफूले जीवनमा थुप्रै अनुभवको संगालो मन र मस्तिष्कभित्र राख्न सफल हुँदा जीवन धन्य भएको ठान्छिन् । भन्छिन्-'यो जीवनमा के मात्रै देखिएन, के मात्रै भोगिएन, के मात्रै गरिएन यो देश र जनताका लागि ?' जीवन भनेको पाइनसक्नुको वरदान हो भन्ने उनलाई लाग्छ । मनपर्छ भन्दैमा जीवन पाइने कुरा होइन भन्ने उनको तर्क छ । उनलाई यो उमेरसम्म आइपुग्दा लाग्छ 'मैले जीवन बाँचें, जीवन मात्रै नभएर सार्थक जीवन बाँचें' । जीवन र संसारलाई प्रेम, करुणा र ज्ञानले हेर्न सक्नुपर्छ भन्ने बताउने सुलोचनाका दुई छोरी छन् ।

आबद्धता

सुलोचना मदन पुरस्कार गुठीको सदस्य भएर काम गरेको लामो समय भइसक्यो । ०६६ सालदेखि प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा परिषद् सदस्य भएर चार वर्ष काम गरेकी उनी गुञ्जन महिला साहित्यकार संस्थाको संस्थापक सदस्य पनि हुन् । अहिले उनको ज्येष्ठ नागरिक महासंघमा पनि सक्रियता बढेको छ । ज्येष्ठ नागरिक सञ्जालमा बसेर काम गर्दै जाँदा अहिले आएर ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा र आवाज सुनुवाइ हुन थालेको र उनीहरूका बारेमा कुरा गरिन थालेकोमा उनलाई खुसी लाग्छ ।

योजना

अब उत्तरार्द्धको अनुभव लेख्ने उनको मुख्य योजना हो । भन्छिन्-'खुसी हुन चाहन्छु, खुसी बनाउन चाहन्छु ।'

महानगरका
महिला वडासचिव

ना प्रकृति दाहाल

जनतालाई नजिकबाट सेवा प्रदान गर्नु र विकास निर्माणका कामहरु गर्नु स्थानीय तहको मुख्य जिम्मेवारी हुन्छ । जनप्रतिनिधिसँगै सेवा प्रवाहमा कर्मचारीहरूको भूमिका पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । काठमाडौं महानगरपालिका जनसंख्याका हिसाबले सबैभन्दा ठूलो महानगरपालिका हो । काठमाडौं महानगरपालिकाका ३२ वडामध्ये केही वडाहरूमा वडासचिवको जिम्मेवारी महिलाहरूले निभाइरहेका छन् र उनीहरूले प्रशासन हाँकिरहेका छन् । प्रशासनिक खर्च चलाउनेदेखि वडाध्यक्षको सल्लाहकारको भूमिका निभाउनु उनीहरूको मुख्य जिम्मेवारी हुन्छ । अन्य क्षेत्रको तुलनामा वडाको काममा व्यस्ततासँगै चुनौती पनि धेरै हुने उनीहरु बताउँछन् । जनताका आवश्यकतालाई नजिकबाट बुझेर काम गर्नु उनीहरु आफ्नो दायित्व सम्झन्छन् । वडामा स-साना काम हुने भएकाले सेवाग्राहीलाई सम्झाएर काम गर्नुपर्ने उनीहरूको अनुभव छ । यसै सन्दर्भमा काठमाडौं महानगरपालिकाअन्तर्गतका वडाहरूमा प्रशासन हाँकिरहेका महिला वडासचिवहरूको अनुभव यो अंकको नारीले समेट्ने प्रयास गरेको छ ।

पटना डंगोल

वडा नम्बर–११, बबरमहल

पटना जनताको सेवा गर्नु आफ्नो कर्तव्य ठान्छिन् । उनका अनुसार वडामा मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्मको काम हुन्छ ।

२०५२ सालमा १६ वडाबाट काठमाडौं महानगरको सेवामा प्रवेश गरिन्, स्वयम्भूकी पटना डंगोल । त्यसबेला जनप्रतिनिधिहरू रहने व्यवस्था थिएन । जनताका समस्या उनीसामु नै आइपुग्थे । जनप्रतिनिधि नहुँदा कामको लोड धेरै हुन्थ्यो । पुरानो शैलीमा नै काम हुन्थ्यो । रसिद काट्नेदेखि हरेकका कामको फर्म भर्ने हातले नै गर्थिन् । ढड्डा खोज्नु उनका लागि उत्तिकै झन्झटिलो थियो । उनले भनिन्, 'सुरुवाती समयमा हातले लेखेर ढड्डा राख्ने चलन थियो । धेरै काम गर्नुपर्थ्यो । तनाव पनि उत्तिकै हुन्थ्यो । महिलाका रूपमा पनि व्यवहार हुन्थ्यो ।' २८ वर्ष निरन्तर महानगरको सेवामा रहेकी उनले काम गर्ने तरिकामा थुप्रै परिवर्तन भइसकेको छ । जनप्रतिनिधि आउनासाथ काममा सहज हुन थालेको उनको अनुभव छ । कागजका फाइल खोज्ने उनका हात यतिबेला कम्प्युटरमा दौडिन थालेका छन् । अब उनलाई ढड्डा खोज्नु पर्दैन । उनीसँग महानगरका थुपै वडा र विभागमा काम गरेको अनुभव छ । २०६१ सालमा वडासचिव भएपछि उनको जिम्मेवारी परिवर्तन भएको हो । विगत तीन वर्षदेखि उनले वडा नम्बर-११ को वडासचिवको भूमिका निभाइरहेकी छन् । उनी जनताको सेवा गर्नु आफ्नो कर्तव्य ठान्छिन् । उनका अनुसार वडामा मानिसको जन्मदेखि मृत्युसम्मको काम हुन्छ । उनीहरूलाई सहज वातावरण बनाउँदै सेवा दिनु नै वडाको कर्तव्य हो । कर्पोरेट वडाका रूपमा परिचित यस वडामा हरेक वर्गका मानिसहरू सेवा लिन आउँछन् र समस्या पनि उत्तिकै छन् । उनलाई धैर्य नहुने र रिसाउने वा कराउने सेवाग्राहीहरूलाई पनि सम्हाल्नुपर्छ । उनी भन्छिन्, 'हरेक किसिमका व्यक्ति सेवा लिन आउँछन्, पहिले त उनीहरूको मुड हेरेर व्यवहार गर्छु र सेवा दिएर पठाउँछु' । कामको लोड बढी हुने कुरा सेवाग्राहीले नबुझिदिनु पनि समस्या हो । जनताले नबुझ्ने कारणले पनि थुप्रै प्रश्नको समाधान गर्नुपर्छ, उनलाई । बाटो वा ढल बिग्रिएमा पनि वडालाई नै मानिसहरूले गाली गर्छन् । कतिपयले त वडाध्यक्षलाई भन्न नसकेर सचिवमाथि प्रश्न उठाउँछन् । उनी भन्छिन्, 'कामको जिम्मेवारी कसको हो भनेर बुझ्दैनन् । त्यसैले पनि वडामा थुप्रै समस्या देखाइदिन्छन् ।' कर्मचारी भए पनि जनप्रतिनिधिको जस्तै जिम्मेवारी छ, उनमा । कहिले रातिसम्म पनि काम गर्नुपर्छ । दुई सन्तानकी आमा उनी परिवारको सहयोगले नै निरन्तर काममा लागेको बताउँछिन् । उनले भनिन्, 'महिलाहरूलाई परिवारको सहयोग भएमा सहज रूपमा काम गर्न सक्छन् ।'

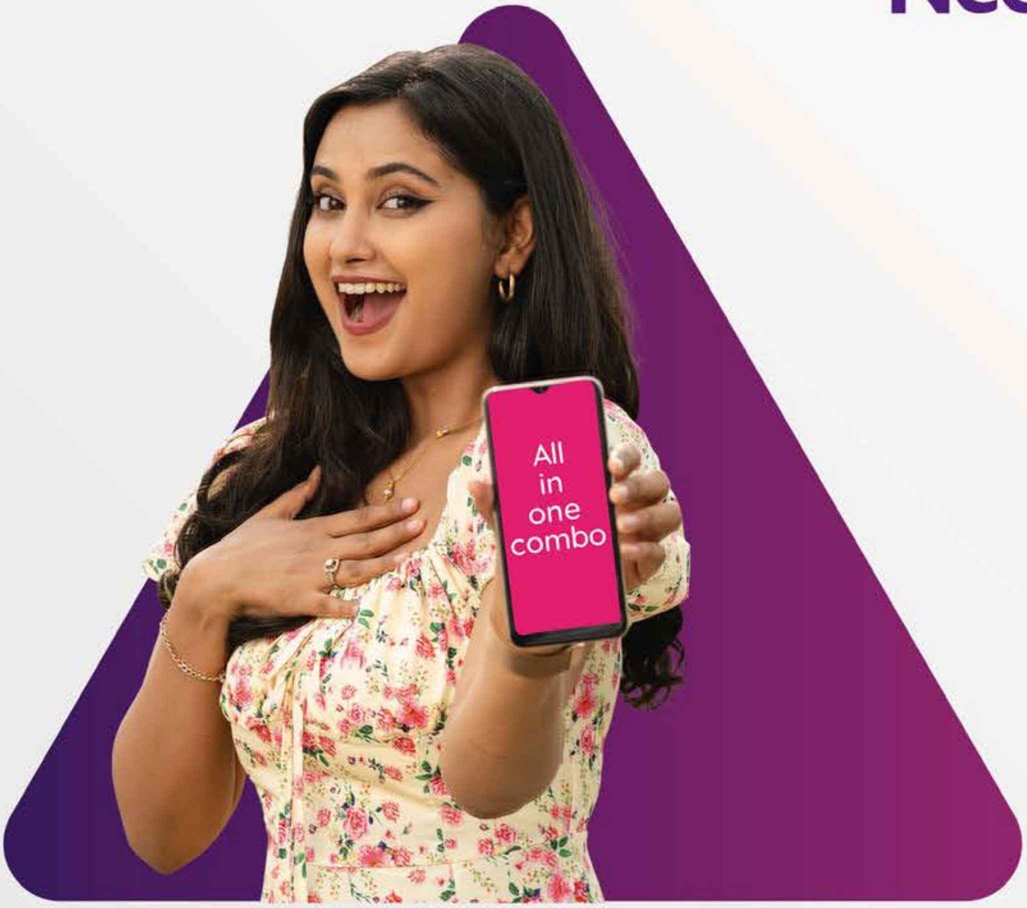
मञ्जु आचार्य

वडा नम्बर-५ हाँडीगाउँ

स्थानीय तहमा थुप्रै अधिकार र जिम्मेवारी थपिँदै गएका छन् तर प्रशस्त पूर्वाधार र कर्मचारी विकास हुन नसकेकाले काममा समस्या छ ।

२०७१ सालमा लोकसेवाबाट अधिकृतमा पास भइन्- अर्घाखाँचीकी मञ्जु आचार्य । उनको पोस्टिङ सुरुमा महानगर सम्पदा तथा पर्यटन विभागमा भयो । त्यतिबेला उनले काठमाडौंको पर्यटन र पुरातात्विक महत्वका बारेमा काम गर्ने मौका पाइन् । यसका अवसर र चुनौती के छन् भन्ने बारेमा बुझिन् । उनले कर्मचारी प्रशासन र राजस्व विभाग सहरी विभागजस्ता थुप्रै क्षेत्रमा काम गरिसकेकी छन् । महानगरको सेवामा भने वडा नम्बर-१४ मा सहायक भएर प्रवेश गरिन् । महानगरको काम भने उनलाई केही फरक महसुस भयो । अन्यको तुलनामा काम पनि हुने र प्रत्यक्ष जनतासँग सहकार्य पनि हुन्छ । थुप्रै वडाको अनुभव सम्हाल्दै हाल उनले वडा नम्बर-५ को वडासचिवको जिम्मेवारी सम्हालिरहेकी छन् । वडामा काम गर्दा जनताका आवश्यकता के हुन् र उनीहरू के चाहन्छन् सोही कुरा बुझ्ने मौका मिल्ने उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'वडा भनेको जनताले अपनत्व गर्ने ठाउँ हो, उनीहरूको समस्या ठोकिने भनेको वडामा नै हो । त्यसकारण वडालाई जनताको आवश्यकता बोध हुन्छ ।' यसलाई जनताको अन्तरहृदयमा छिरेर काम गर्ने अवसरका रूपमा लिन्छिन् उनी । वडाले सेवा दिनुपर्ने कुरालाई पनि ध्यानमा राखेर काम गर्छिन् उनी । यति गरेर आउनुस्, यस्तो गर्नुस् भनेर वडामा हुँदैन वास्तवमा उनीहरूले कति जानेका छन् र कसरी काम गर्छन् त्यसको ख्याल गर्नु आवश्यक हुने उनी बताउँछिन् । अन्य क्षेत्रको तुलनामा वडाको काम झन्झटिलो छ । कर्मचारीहरूले धैर्यका साथ काम गर्नुपर्ने हुन्छ । काममा चुनौती पनि थपिँदै गएको उनी बताउँछिन् । स्थानीय तहमा थुप्रै अधिकार र जिम्मेवारी थपिँदै गएका छन् तर प्रशस्त पूर्वाधार र कर्मचारी विकास हुन नसकेकाले काममा समस्या भएको उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'सीमित अधिकार र जिम्मेवारी हुँदा जति पूर्वाधार र कर्मचारी संख्या अनि अधिकार थपिँदै जाँदा पनि त्यही नै अवस्था छ । यसले काममा जटिलता थपिँदै गएको अवस्था छ ।' वडामा केही फरक काम गर्न उनी रुचाउँछिन् । त्यसैले युवा तथा महिलालाई स्वरोजगार बनाउन उनी तल्लीन छन् । सबैले पुरानै शैलीमा यो तालिम दिने चलन छ । तालिम लिएजस्तो मात्र नहोस् भन्ने उनको चाहना छ । उनी भने व्यक्तिलाई के आवश्यकता छ त्यसको तालिम दिनुपर्ने धारणा राख्छिन् । उनी भन्छिन्, 'साँच्चै व्यक्तिलाई स्वरोजगार बनाउने हो भने उसको इच्छानुसार अगाडि बढाउनु आवश्यक छ । यसले गर्दा तालिम पनि प्रभावकारी हुन्छ ।' जनप्रतिनिधिझैं हरेक समय खटिनुपर्दा परिवारको साथ आवश्यक हुने उनी बताउँछिन् । घरमा दुई सन्तानको जिम्मेवारीसँगै जनतालाई घरदैलोमा सरकार भएको अनुभव दिलाउन उनी दिनरात अग्रसर छन् ।

Ncell



२८ दिन ढुक्क

Daily 2GB Data

अनलिमिटेड टकटाइम
सबै नेटवर्कमा

400 SMS
सबै नेटवर्कमा

*17118*7#

मात्र रु. ९९८

सरस्वती आचार्य

वडा नम्बर-१८
नरदेवी

डिजिटलमैत्री वडा बनाउन चुनौती रहेको छ । यहाँ पुरानो बस्ती भएकाले डिजिटलमा अभ्यस्त हुन सकिएको छैन ।

काठमाडौंको नेवार बस्तीको एरिया भएको वडा हो, वडा नम्बर-१८ । यही वडामा विगत ७ वर्षदेखि वडासचिवको भूमिका निभाइरहेकी छन्, सरस्वती अर्याल । सानो वडाको रूपमा रहेको यो वडामा बाक्लो नेवारी बसोबास छ । सुरुमा त उनलाई काम गर्न भाषाकै समस्या थियो । बिस्तारै उनले भाषा बुझ्दै गइन् र काममा सहजता हुँदै गयो । उनले भनिन्, 'सुरुसुरुमा भाषाको समस्या भएकाले काम गर्न कठिन भयो तर अहिले बिस्तारै सहज हुँदै गएको छ ।' नायव सुब्बाबाट प्रवेश गरेकी उनले यसअघि २४ नम्बर वडाको सचिवको जिम्मेवारी पनि निभाइसकेकी छन् । त्यस्तै उनले प्रशासनमा ६ वर्ष, वसन्तपुर दरबार संरक्षण कार्यक्रममा पनि काम गरिन् । लामो समय महानगरको सेवामा बिताइसकेकी उनले जनप्रतिनिधि पदवहाली भएसँगै काममा सहज भएको अनुभव सुनाउँछिन् । जनताका समस्या धेरै जनप्रतिनिधिसँग पुग्ने भएकाले आफूले प्रशासनिक कामको मात्र जिम्मा लिन पाएको बताउँछिन् । महानगरले थुप्रै योजना अघि सारेको छ । डिजिटलमैत्री वडा बनाउन भने चुनौती रहेको उनी बताउँछिन् । यहाँ पुरानो बस्ती भएकाले डिजिटलमा अभ्यस्त हुन सकिएको छैन । कर्मचारीहरू डिजिटलमैत्री भए पनि सेवाग्राहीमा पहुँच नभएकाले समस्या पनि उस्तै छ । उनले भनिन्, 'अझै पनि पुराना पुस्ताका व्यक्ति नै कर तिर्न आउँछन् । उनीहरूलाई कर तिरी रसिद लिएर घर पुगेपछि ढुक्क हुने बताउँछन् र त्यसैले पनि डिजिटल्ली अघि बढ्न चुनौती नै छ ।' वडामा महिलामैत्री कार्यक्रमका लागि पनि उनले जोड दिएकी छन् । महिलाहरूलाई आत्मनिर्भर र आर्थिक सशक्तीकरणमा अगाडि बढाउन पहल गरेकी छन् । वडाले लिएको योजनाले महिलाहरूमा सशक्तीकरण बढ्दै गएको उनी बताउँछिन् । महिलाहरू अग्रसर छन् । यस वडामा महिलामैत्री वडाभन्दा फरक नपर्ने उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'यस वडामा वडासचिव र लेखा इन्जिनियरसम्म महिला छौं । वडामा महिलाहरू पनि अग्रसर छन् । हरेक कार्यक्रममा महिला सहभागिता बढ्दो हुन्छ ।' अब काठमाडौं महानगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापन गरी अझ काठमाडौंलाई सफा राखी व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ भन्ने उनलाई लागेको छ ।

देवीकुमारी वस्ती

वडा नम्बर–१३
कालिमाटी

यतिबेला महानगरको नेतृत्व स्वतन्त्र पार्टीले र युवाले गरिरहेका छन् । यसले पनि काममा धेरै फेरबदल भइरहेको छ ।

देवीकुमारी वस्ती २०५६ सालमा महानगरको कानुन विभागबाट महानगरको सेवामा प्रवेश गरिन् । उनको वडासचिवको यात्रा भने २०७३ मा वडा नम्बर १४ बाट सुरु भएको हो । महानगरका विभिन्न शाखामा काम गर्दै उनले हाल वडा नम्बर-१३ को वडासचिवको जिम्मेवारी सम्हालिरहेकी छन् । ठूलो वडाको रूपमा रहेको कालिमाटी क्षेत्रको वडाको प्रशासनिक काम उनको जिम्मेवारीमा छ । मिश्रित बसोबास रहेको यो वडामा समस्या पनि मिश्रित नै छन् । काम गर्दा चुनौती पनि उत्तिकै छन् । वडाध्यक्षको रोहबरमा काम गर्ने उनलाई वडाले गरेको कामको अपजस उनीसम्म आइपुग्छ । उनी भन्छिन्, 'वडासचिवलाई हरेक कुराको दोष आउँछ । काम बिग्रियो वा बनेन भने वडाध्यक्षलाई सचिवले गलत सल्लाह दिएर बिग्रियो भन्ने आरोप लगाउँछन् ।' उनी आरोप आए पनि निडर भएर अगाडि बढिरहेकी छन् । सेवाग्राहीको हरेक समस्या उनीसम्म आइपुग्छ । वडाध्यक्षले नगरेको काम पनि सचिवले गर्दिए हुन्थ्यो भन्ने आश लिएर उनीसम्म आइपुग्छन् । कहिले गाली खान्छिन् कहिले उनीमाथि बिनागल्ती दोष लगाइदिन्छन् । उनी भन्छिन्, 'सचिव साँच्चै निरीह प्राणीजस्तै हुन्छन् । अरुको गल्तीको पनि अपजस सहनुपर्छ ।' यस्तो अवस्थामा समाधान आफैं निकाल्ने प्रयास गर्छिन् र नसके टिमको सहयोगले समाधान गर्छिन् । काम गर्ने टिम सहज भएमा वडासचिवले सहज रूपमा काम गर्न पाउने उनको अनुभव छ । वडाध्यक्षसँग तालमेल मिल्न सके मात्र काम गर्न सम्भव हुने उनको भनाइ छ । यतिमात्र नभई सरकारसँगको समन्वयले पनि काम गर्न अठ्यारो रहेको उनको अनुभव छ । बाटोमा ढल फुट्यो वडालाई गाली, बत्ती गयो वडाले के हेरेर बसेको छ भन्छन् । वडाले काम गऱ्यो एकछिनमा नै अर्को निकाय आएर भत्काइसकेको हुन्छ । यसको गाली वडासचिवसम्म आइपुग्छ । यतिबेला महानगरको नेतृत्व स्वतन्त्र पार्टीले र युवाले गरिरहेका छन् । यसले पनि काममा धेरै फेरबदल भइरहेको उनी बताउँछिन् । डिजिटल प्रणालीमा सेवाहरू लान खोजेको सकारात्मक कुरा भए पनि छिटो-छिटो निर्णय प्रक्रिया र काम परिवर्तन भइरहनाले चुनौती थपिँदै गइरहेको उनी बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'यति छिटो निर्णयहरू परिवर्तन भइसक्छन् कि एउटा गर्न नपाउँदै अर्को गरिसक्नुपर्ने अवस्था छ ।' नयाँ-नयाँ काम र सिस्टममा काम गर्न रमाइलो लागे पनि यी काममा भने प्रेसर महसुस हुने उनको भनाइ छ ।

मनोरोगलाई होल बडी चेकअपमा राख्नु जरुरी

प्रा.डा. सुदर्शन नरसिंह प्रधान
वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ, कन्सल्ट्यान्ट साइक्याट्रिक्स, बी एण्ड बी अस्पताल

काठमाडौं ठमेलमा जन्मिएका डा. सुदर्शन नरसिंह प्रधान विगत २३ वर्षदेखि मनोरोग क्षेत्रमा काम गरिरहेका छन् । उनले रसियामाबाट एमबीबएस तथा त्रिवि शिक्षण अस्पतालबाट मनोरोग विषयमा एमडी गरेका छन् । सिनामंगलस्थित काठमाडौं मेडिकल कलेजमा प्रोफेसर तथा डिपार्टमेन्ट प्रमुख भएर काम गरिसकेका डा. सुदर्शन हाल त्यहाँबाट रिटायर्डमेन्ट लिएर बीएण्डबी तथा पुनर्जीवन हस्पिटलमा कन्सल्ट्यान्ट साइक्याट्रिकका रूपमा कार्यरत छन् । २२ वर्षको कामको दौरानमा उनले दुई लाखभन्दा बढी मानसिक रोगीको उपचार गरिसकेका छन् । मानसिक रोग लाग्ने कारण, रोकथामका उपायलगायतका विषयमा उनीसँग नारीका लागि उपासना घिमिरेले गरिएको कुराकानी :

मानसिक स्वास्थ्यमा लाग्ने प्रेरणा कसरी प्राप्त भयो ?

मानसिक स्वास्थ्यमा आउनुअघि त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा २३ वर्षअघि इमर्जेन्सीमा मेडिकल अफिसरका रूपमा कार्यरत थिएँ । त्यतिबेला धेरै मनोरोगका केस देखें । कति बिरामी बेहोस भएर, कतिपय हिस्टेरिया र कतिपय बहुलाएर आउँथे । केही समयपछि उपचार गरी बिरामी सुधार भएको देखें । उपचार गरेमा सुधार हुँदो रहेछ भन्ने लाग्यो । यसमै रुचि बढ्न थाल्यो र शिक्षण अस्पतालमा त्यो समयमा भर्खरै सुरुवात भएको मनोरोग विभागमा मेडिकल अफिसर भएर काम गरें । त्यसपछि लगत्तै काठमाडौं मेडिकल कलेज सिनामंगलमा मनोरोग वार्ड स्थापना गरेर साइक्याट्रिकमा एमडी सुरु गरियो ।

मानसिक रोग लाग्ने कारण के होलान् ?

यसमा मुख्यतया बायोलोजिकल, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक गरी तीन कारण छन् । बायोलोजिकलमा वंशानुगत (जेनेटिक) हुन सक्छ । बुवाआमामध्ये दुवै वा एउटामा मानसिक रोग छ भने बच्चामा आउन सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । रासायनिक तत्वको गडबढीले गर्दा पनि हुन्छ । मानसिक रोग तुरुन्तै आउने नभै व्यक्तिमा भर पर्छ । उसले तनावलाई कसरी ह्यान्डल गर्न सक्छ त्यसमा निर्भर रहन्छ । कुनै कमजोर, रिजर्भ नेचरका मानिसले आफ्ना कुरा खुलस्त नभनी भित्रै दबाएर राख्छन् । त्यसले गर्दा पनि मानसिक समस्या देखापर्न सक्छ ।

सामाजिक कारणमा बच्चा बेलामा हुर्केको वातावरण अस्वस्थ, बुवाआमामा झैंझगडा धेरै पर्ने, धेरै बालबालिका हुर्केको ठाउँमा प्रतिस्पर्धात्मक भावना हुने, स्कुलमा बढी बुलिङ हुने आदि कारणले पनि बालबालिकामा यो रोग देखा पर्न सक्छ । अहिले यौन दुर्व्यवहार परिवारमै वा बाहिर हुने गरेको सुनिन्छ । यसले गर्दा उनीहरूमा हीन भावना पैदा हुन्छ । पछि गएर मानसिक समस्या

आउन सक्छ । ९० प्रतिशतमा यो सम्भावना छ । यसले पछि कसैलाई एन्जाइटी र कसैलाई डिप्रेसन देखा पर्नसक्छ ।

एन्जाइटी र डिप्रेसनमा के फरक छ ?

कुनै पनि काम गर्दा मन आत्तिने, यो काम गर्न सक्दिन कि भन्ने लागेमा एन्जाइटी भएको मानिन्छ । त्यसैगरी केही गर्न आँट नआउनु, हात काम्नु, शरीर चिसो हुनु, मुख सुक्नु, राति निद्रा नपर्नु एन्जाइटीका लक्षण हुन् । झोंक्राएर, दिक्क भएर बस्ने, कसैसँग पनि अन्तर्क्रिया नगर्ने आदिलाई डिप्रेसनको लक्षण मान्न सकिन्छ ।

मानसिक रोग लागे नलागेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ।

यो कुनै रगत जाँच, सिटिस्क्यान तथा एक्सरेबाट देखिने रोग होइन । साधारण भावनात्मक कुराबाट बाहिर निस्किएर त्यसैबाट पत्ता लाग्छ । लक्षणअनुसार नै यो रोग पत्ता लगाउने हो । अहिले होल बडी चेकअप गर्ने चलन छ । त्यसमा सबै कुरा ठीक भए पनि राति निद्रा नलाग्ने, मुटु ढुकढुक हुने कुरा समावेश गरिएको हुँदैन । होल बडीमा मनोरोगको उपचार पनि समावेश गर्नु जरुरी छ । फिजिसियनकहाँ जाँदा बिरामीलाई केही रोग देखा नपरेमा केही छैन, धेरै नसोच्नु भनिन्छ जबकी मानसिक रोग सोचेरै आउने हो ।

यसका लक्षण के–कस्ता हुन्छन् ?

कसैलाई एन्जाइटी त कसैलाई डिप्रेसन होला । मुख्य कुरा मानिसलाई लक्षणले गर्दा आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप गर्न सक्ने क्षमतामा कमी आउने, सामाजिक उत्तरदायित्व निभाउन नसके समस्या उत्पन्न हुन्छ । उदाहरणका लागि एन्जाइटी भएकाहरूलाई बस, लिफ्ट चढ्न डराउने तथा समूहमा बस्न डराउँछन् । बिस्तारै जीवन गाह्रो हुँदै गइरहेको हुन्छ । डिप्रेसनमा मन दिक्क, उदास हुने कसैसँग पनि अन्तर्क्रिया गर्न मन नलाग्ने, कोठामा एक्लै बस्ने गर्छन् । गर्न सक्ने काम पनि नगरी यत्तिकै बसिदिन्छन् । स्कुल–कलेज जान मन गर्दैनन् । रक्सी, ड्रग्स खानेले बिहानदेखि खाने गर्छन् । यस्ता व्यक्तिको बुद्धि–विवेक एवं स्मरणशक्ति खराब भएको होइन । उसको व्यवहार गर्ने, सोच्ने तरिका र मानिससँग डिल गर्ने कुरामा फरक भइदिन्छ ।

कतिपय मानिस आवश्यकभन्दा बढी बोल्छन्, के कारणले होला ?

कतिपय मानिस धेरै बोल्छन् । यसलाई बाइ–पोलार एफेक्टिभ डिसअर्डर भनिन्छ । जस्तो परीक्षामा पास हुँदा अधिक मात्रामा खुसी हुने, फिल्म हेर्न जाने, पैसा चोरी गरेर साथीभाइलाई पार्टी खान बोलाउँछन् । यसलाई

डिप्रेसन वा मेनिया भयो भनिहाल्न मिल्दैन । यस्ता क्रियाकलापमा दुई हप्ताभन्दा बढी या लामो समयसम्म गएमा बाइ पोलार इफेक्टिभ डिसअर्डर यो मेनिया भएको मानिन्छ ।

जाडोमा मानसिक रोग किन बढ्छ ?

कहिलेकाहीँ मौसमी ढाँचाले पनि असर गर्छ । जस्तौ औंसी, पूर्णिमाले पनि फरक पार्छ भनिन्छ । यसको खासै ठोस कारण नभए पनि औंसीमा डिप्रेसन बढी र पूर्णिमामा मेनिया बढी भइरहेकाले कता–कता मिल्न गएको छ । औंसीका दिन झोंक्राएर बस्ने र पूर्णिमामा अधिक खुसी हुन्छन् । । जाडोमा रात लामा र दिन छोटा हुन्छन् । त्यसैले मनोरञ्जन गर्ने कुरामा कमी आउँछ । रात लामो भएपछि भित्रको ब्रेनको मेकानिजम सुषुप्त हुने र डिप्रेसन निम्त्याउने गर्छ । जाडोमा डिप्रेसन बढी र गर्मीमा मेनियाका लक्षण बढी देखापर्न सक्छन् । जाडोमा कहिलेकाहीँ मेनिया पनि आउन सक्छ । यो समयमा आएको मेनियाको उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ । डिप्रेसन हुनुपर्ने ठाउँमा मेनिया आएकाले यस्तो भएको छ ।

आफूले हेरेका मानसिक बिरामीमा कत्तिको कडा रोग देखा परेका छन् ?

मैले हेरेकामध्ये एकजना बिरामीको न्युरो सिफिलिसको उपचार गरेको छु । यौन रोग लागेकाले एन्टी बायोटिक औषधि सेवन नगर्दा लामो समयपछि ब्रेनमा गएर न्युरो सिफिलिस देखापरेको थियो । उपचारपछि निको भएको छ ।

मानसिक रोगको औषधि जीवनभर सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ? यस्तो औषधिले साइड इफेक्ट गर्छ ?

यो निको हुने रोग हो । रोगको अवस्था माइल्ड, मोडरेट तथा सिभियर कस्तो हो त्यहीअनुसार उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । माइल्डमा साधारण कुराकानी, काउन्सिलिङ, के कुरामा चित्त नबुझेको हो त्यसलाई सम्बोधन गरिन्छ । औषधि सेवन गर्न नपर्ने पनि हुनसक्छ । मोडरेटमा एक डेढ वर्षजति औषधि सेवन गर्नुपर्छ । सिभियरमा कडा खालको औषधि लामो समयसम्म खानुपर्ने हुनसक्छ । यसमा भ्रम सिर्जना पनि हुन सक्छ । पैसावाल भए पनि गरिब छु, उपचार गर्न सक्दिन भन्ने भ्रम बिरामीमा देखिन्छ । साथै आफ्नो जीवनासाथी आफूप्रति विश्वासिलो छैन, वा मलाई कसैले मारिदिन वा हानि–नोक्सानी गर्न खोजेको जस्तो लाग्छ । यसका लागि लामो समयसम्म उपचार र पुनः दोहोरिन सक्छ । मानसिक रोगका औषधिले कुनै अंग बिगार गर्ने साइड इफेक्ट हुँदैन ।

यो रोगमा करेन्ट लगाएर पनि उपचार गरिन्छ, किन यस्तो गरिन्छ ?

कतिपय बिरामीको अवस्था हेरेर इलेक्ट्रो कगन्याटो थेरापी (इसिटी) गर्नुपर्ने हुन्छ । कुनै बिरामीले धेरै दिनदेखि खाना खाएको छैन, औषधि पनि खान मान्दैन । खानेकुरामा विष राखेको भन्ठानेर नखाने, पानी पनि नपिउनेर, औषधि सेवन नगरी राति पनि सुत्दैन । यस्तो अवस्थामा इलेक्ट्रो थेरापी सुरु गर्नुपर्छ । यो उपचार विधिपछि बिरामीको केही दिनमै खानामा रुचि बढ्छ ।

कुन उमेरमा बढी मानसिक रोगी देखिएका छन् ? महिला वा पुरुषमध्ये कुनमा बढी यो समस्या देखिएको छ ?

कुनै पनि उमेर १८–१९ वर्षदेखि ६०–७० वर्षमा पनि यो रोग देखिएको छ । तनावलाई ह्यान्डल गर्ने क्षमतामा निर्भर रहन्छ । बोझ बढी हुने भएकाले महिलामा डिप्रेसन बढी देखिएको छ ।

रोकथामको उपाय के होला ?

प्रत्येकले तनाव ह्यान्डल गर्न सक्ने क्षमता बढाउनुपर्छ । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ । आफूले गर्दै गरेको कुरामा सहजीकरण हुनुपर्छ । महत्वाकांक्षा बढी राख्नुहुँदैन । फिजिकल फिटनेसमा ध्यान दिनुपर्छ । मनमा लागेका कुरा आफ्ना कुरा सुन्ने, बुझ्ने र सही सल्लाह दिनेलाई साथीभाइलाई भन्नुपर्छ । साथीभाइसँग ग्यादरिङ, गफगाफ गर्ने, परिवारमा गेट टुगेदर गर्नुपर्छ । अहिले धेरै युवा बिदेसिने भएकाले वृद्धामा एक्लोपन महसुस हुन्छ । उनीहरूका कुरा सुनिदिने, एक्लो हुन नदिने वातावरण तय गरिदिनुपर्छ । मानसिक रोग लागेकालाई सुरुमा धामी–झाँक्रीकहाँ लैजाने चलन अझ बढ्दो छ । यसले शारीरिक चोट पुऱ्याउनुका साथै रकम धेरै खर्च हुन्छ । त्यसैले सही ठाउँमा सही उपचार गर्नु आवश्यक छ । अहिले सबै जिल्लामा मानसिक रोगको उपचार हुन्छ । उपचारपछि यो रोग पूर्णरूपमा निको हुन्छ ।

मानसिक समस्याबारे बोल्नुपर्छ

अरुणा उप्रेती

जीवनमा केही असफलताहरू भोगियो । यी असफलतालाई चिरेर काम गर्दा जीवन सहज बनाउन सहयोग मिल्यो ।

तत्कालीन सोभियत संघमा एमबीबीएस गरेर २०४३ मा नेपाल फर्किएँ । त्यसपछि प्रसूति गृहमा करार जागिरेका रूपमा काम गर्न थालें । नयाँ काममा उत्साह भए पनि धेरै दुःख थियो । २०४३ सालमा प्रसूति गृहमा थोरै चिकित्सक भएकाले दुई दिन काम गर्दा बिरामीप्रति गरिने हाम्रो व्यवहार कहिलेकाहीं रुखो पनि हुन्थ्यो । त्यसैले प्रसूति गृहका तत्कालीन निर्देशकलाई चिकित्सकको संख्या बढाउन अनुरोध गरियो, तर सुनुवाइ भएन ।

अस्पतालमा कामको दबाब भएपछि हामीले कालोपट्टी बाँधेर काम गर्‍यौं । पञ्चायतको समयमा अस्पतालमा डाक्टरले कालोपट्टी बाँधेर काम गर्न निकै चुनौती हुन्थ्यो । त्यसमाथि पनि म त करार जागिरे । म केही बढी बोल्ने भएकीले कालोपट्टी बाँध्ने नेतृत्व लिने डा. अरुणाले नै हो भन्ने प्रशासनलाई परेछ ।

प्रसूति गृहमै जागिरे हुँदा मेरी छोरी जन्मिइन् । सुत्केरी बिदा बस्दा अस्पतालमा मेरो करार सकिन दश दिन बाँकी थियो । त्यो बिदा पाएँ । तर अरु सुत्केरी बिदा दिनुको साटो अस्पतालले मलाई जागिरबाट नै हटायो । 'तपाईंको कामको हामीलाई जरुरत छैन' भनेर अस्पतालले मलाई चिठी दियो । एक वर्ष काम गरेपछि जागिर गयो ।

आवाज उठाएका कारण नै मलाई जागिरबाट निकालिएको थियो । त्यतिबेलाको पीडा सम्झँदा त अहिले पनि कसरी सहेंजस्तो लाग्छ । जागिर छुटेपछि मलाई ठूलो समस्या भयो । मैले दुई पटक लोकसेवाको परीक्षा दिएँ । तर त्यसमा पनि फेल भएँ । मलाई डिप्रेसनजस्तै भएको थियो । फेल भएपछि म जागिरबाट निकालिएँ । मलाई अन्य नयाँ ठाउँ काम खोज्नुपर्ने बाध्यता आयो । त्यसले मलाई बलियो बनायो । फेल नभएको भए मैले धेरै मौका पाउँदिनथें ।

प्रसुति गृहमै काम गर्दा असुरक्षित गर्भपतनका कारणले गर्दा महिलाको मृत्युले मैले गर्भपतन सुरक्षित र कानुनी बनाउनुपर्छ भनेर आवाज उठाएँ । २०४३ को मंसिर महिनाको एउटा शनिबार साँझ प्रसूति गृहको आकस्मिक कक्षमा काम गर्दा करिब ३३ वर्षकी बिरामी ल्याइयो । उनको रक्तस्राव भइरहेकाले अवस्था निकै नाजुक थियो ।

मैले समस्या पहिचान गर्न नसकेपछि सिनियर चिकित्सकलाई बोलाएँ । उनले हेरेपछि महिलाले असुरक्षित गर्भपत गराएको कुरा थाहा भयो । धेरै रगत बगेपछि अस्पतालमा ल्याएका रहेछन् । उपचार गर्दागर्दै अस्पताल ल्याएको तीन घण्टामै महिलाको मृत्यु भयो । महिलाले पाँच वटा बच्चा भएपछि छैटौं गर्भ रहँदा गाउँमा असुरक्षित गर्भपतन गराएकी रहिछन् ।

त्यसपछि मैले नेपालमा असुरक्षित गर्भपतनलाई रोक्न गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिनुपर्छ भनेर आवाज उठाउन थालें । त्यतिबेला गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिनुपर्छ भन्दा स्वास्थ्यकर्मीले नै मलाई नै उल्लु बनाउँथे । तर, निजी क्लिनिकमा भने तिनै स्वास्थ्यकर्मीले गर्भपतन गराउँथे ।

मैले गर्भपतनको कानुनी मान्यताका लागि आवाज उठाएको करिब १६ वर्षपछि सन् २००२ मा गर्भपतनले कानुनी मान्यता पायो । त्यसपछि केही महिला सांसदहरूले नेपालमा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दियो भने 'महिलाहरू वेश्यावृत्तिमा लाग्छन्' भन्ने तर्क गरेका थिए । तर सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउनुपर्ने लामो बहस चलेपछि हामीले उठाएको आवाज सफल भएको थियो ।

अरुको स्वास्थ्यका लागि आवाज उठाउन मैले आफूलाई भएको समस्याबारे थाहा नपाएर दुःख भोग्नुपर्‍यो । जन्मेपछि मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा परेको सुत्केरीपछि हुने मानसिक समस्यालाई चिकित्सकीय भाषामा पोस्टपार्टम डिप्रेसन भनिन्छ । मेरी दोस्रो छोरी जन्मिएपछि मलाई खान मन नलाग्ने, बोल्न मन नलाग्ने, केही कुराको पनि वास्ता नलाग्ने जस्ता लक्षण देखा परे । झन्डै ३३ वर्षअघिको कुरा हो यो ।

मैले श्रीमान्‌लाई मानसिक समस्या भएको बताएँ । तर सुरुसुरुमा त आफूलाई मानसिक समस्या भएको स्वीकार गर्न सकिन । म त साहसी छु, कहाँ मानसिक समस्या हुन्छ ? भन्ने लागेको थियो । यस्तो समस्या भएको केही समयपछि एउटा अंग्रेजी पत्रिकामा 'सुत्केरीपछि हुने मानसिक समस्याका' बारेमा पढें । त्यसपछि आफूलाई त्यही समस्या भएको थाहा पाएँ । अनि औषधि खाएँ । करिब छ महिना औषधि सेवन गरेपछि ठीक भयो ।

मानसिक समस्या भएको कुरा घरमा थाहा भए पनि मैले छरछिमेक, साथीभाइ तथा चिनेजानेकालाई भनिन । करिब २० वर्षपछि

मात्रै मैले आफू मानसिक समस्यामा परेको कुरा बोल्ने साहस गरेर यसका बारेमा लेखें।

आफूलाई मानसिक समस्या भएको बारे पत्रिकामा लेखेपछि एक जना चिनेका मान्छेले मलाई बाटोमा भेटेर तपाई 'बहुला हुनुभएको थियो ठीक हुनुभयो' भनेर सोधे। त्यो प्रश्नले मलाई लाग्यो-मानसिक समस्याका बारेमा अब बोल्नुपर्छ। त्यसपछि मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा पनि छलफल सुरु गरें।

दैनिकी लेखिएका डायरी

२०१७ सालमा काठमाडौंमा जन्मिएँ। मेरा बुवाले सधैं पढाइ-लेखाइमा जोड दिनुहुन्थ्यो। छोरी डाक्टर बनोस् भन्ने बुवाको इच्छा थियो। मेरा बुवाले थाहा पाएको कुरा लेखिहाल्नुपर्छ भनेर डायरीको व्यवस्था गरिदिनुभएको थियो। मैले बुवाकै प्रेरणाले दैनिक क्रियाकलापका बारेमा डायरीमा टिप्न थालें।

म जहाँ गए पनि त्यो ठाउँ तथा गतिविधिका बारेमा लेख्थें। अहिले पनि उनको त्यो बानी छ। मेरो घरमा अहिले पनि यस्ता दैनिकी लेखिएका कति शब्द हेर्दा रमाइलो लाग्छ। कति डायरी घर सर्दा, हराए पनि।

म सानोमा धेरै पढ्थें। मलाई सबैले नराम्री, कोइली भन्दै जिस्क्याउँथे। यति नराम्री छ यसलाई कसले विवाह गर्ला ? यसलाई त घरको काम पनि आउँदैन, अल्छी छे भन्थे। सबैले गिज्याएपछि मैले कसरी प्रशंसनीय काम गर्न सकिन्छ भन्ने सोचें। धेरै पुस्तक पढ्न थालें। स्कुल पढ्दा नै पाठ्यक्रमबाहेकका कथा, कविता र पुस्तकहरू पढें। पछि सबैले प्रशंसा गर्न थाले। मेरो सुन्दरता गौण हुँदै गयो। त्यही पढ्ने-लेख्ने बानीले नै अहिले पनि म लेखपढ नगरी बस्नै सक्दिन। एक महिनामा दुई-तीन वटा पुस्तक पढ्छु। प्रत्येक दिन पत्रपत्रिका र अरू केही पढ्छु।

एसएलसीपछि एचए

मैले २०३३ सालमा ज्ञानेश्वरस्थित महेन्द्र भवन स्कुलबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरें। त्यतिबेला दोस्रो श्रेणीमा आउँदा बडो दुःख लागेको थियो। त्यसमाथि पनि आफूलाई सजिलो लाग्ने विषय अंग्रेजी र नेपालीमा नै मेरो कम आएछ।

चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थान (महाराजगञ्ज क्याम्पस) मा २०३३ मा हेल्थ असिस्टेन्ट विषय पढ्न थालें। त्यो ब्याचमा भर्ना भएका दुई सय विद्यार्थीमध्ये सायद १५ जना मात्र छात्रा थिए। मेरो ब्याचमा अहिलेका नेता प्रकाशशरण महत र नारायणकाजी श्रेष्ठले पनि एचए पढेका थिए।

त्यतिबेला घरबाट दैनिक दुई रुपैयाँ खाजाका लागि पाउँथें। महाराजगञ्जसम्म डिल्लीबजारबाट हिँडेर आउँथें। त्यतिबेलाको हिँड्ने बानीले गर्दा नेपालका दुर्गम ठाउँहरूमा जाँदा गाह्रो भएन। नेपालका ७३ जिल्ला घुमेकी छु। ३० वर्षअघिदेखि नै कामको सिलसिलामा हिँड्न थालेकी थिएँ। यो क्रम अझै जारी छ।

> अरुको स्वास्थ्यका लागि आवाज उठाउन मैले आफूलाई भएको समस्याबारे थाहा नपाएर दुःख भोग्नुपर्‍यो । जन्मेपछि मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा परेको सुत्केरीपछि हुने मानसिक समस्यालाई चिकित्सकीय भाषामा पोस्टपार्टम डिप्रेसन भनिन्छ ।

२०३७ सालमा अहिलेको युकाइन सहरमा डाक्टर पढ्न गएँ। त्यहाँ चिकित्सा विज्ञानका साथै इतिहास, सामाजिक स्वास्थ्य विषय पनि अध्ययन हुन्थ्यो। जसले गर्दा मलाई समुदाय स्तरमा पुगेर काम गर्न सहज भयो।

एमबीबीएस अध्ययन पूरा गरेर २०४३ मा नेपाल फर्कें। प्रसूतिबाट निकालिएपछि मैले स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतका परिवार नियोजन महाशाखामा करार जागिरेका रूपमा काम गर्न थालें। महाशाखामा काम गर्दा नै मेरी अर्की छोरी जन्मिन्। त्यहाँ मैले करारमा सात वर्ष बिताएँ। परिवार नियोजन महाशाखामा काम गर्दा मैले विभिन्न जिल्ला तथा गाउँ गएर काम गर्ने मौका पाएँ।

२०४४-४५ सालमा परिवार नियोजन महाशाखामा काम गर्दा पनि गाउँगाउँमा गएर महाशाखाका चिकित्सकले गर्भपतन गराएर बन्ध्याकरण गराएको देखें। त्यो सरकारको नीति नै नमिलेको देखिपछि गर्भपतनका विषयमा मैले थप आवाज उठाउन छोडिन।

सन् १९९७ मा समाजशास्त्र विषय अध्ययन गर्न नेदरल्यान्ड गएँ। सन् १९९९ मा फर्केर त्यसपछि नेपालमा जर्मन संस्था जिटिजेटमा परामर्शदाताका रूपमा काम गरें। काम गर्दा अछाम, डोटीलगायत सुदूरपश्चिमका विभिन्न जिल्ला घुमेर त्यहाँको स्वास्थ्य समस्या बारे अध्ययन गरें। नेपालका पश्चिमका क्षेत्रमा पाठेघर खस्ने समस्याका बारेमा अध्ययन-अनुसन्धान गरी यो विषयमा धेरै आवाज उठाएर रिपोर्ट बुझाएपछि सरकारले सन् २००६ बाट पाठेघर खसेका महिलाको निःशुल्क उपचार गर्ने नीति बनाउँदा मलाई धेरै खुसी लागेको थियो।

सन् २००२ मा म अफगानीस्तानमा गएर मातृ तथा शिशु स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गरें। शरीर ढाकी बुर्का लगाएर हिँड्दा मलाई सुरुमा निकै असहज भएको थियो। असुरक्षाका कारण जथाभावी हिँड्न डर हुन्थ्यो। नेपालमा जस्तो त्यहाँ खुलेर बोल्न पनि मलाई सहज थिएन अनि बस्न मन लागेन। अफगानीस्तानमा करिब छ महिना काम गरेर फर्किएँ। अहिले त्यहाँ कसरी काम गरें होला जस्तो लाग्छ।

अफगानीस्तानपछि अक्सफाम नामक संस्थामार्फत सन् २००४ मा इरान गएँ। केही महिना इरानमा बस्दा अफगानीस्तानमा भन्दा इरानमा महिला निकै स्वतन्त्र तथा सक्रिय रहेको देखें। त्यसैगरी सुडान, लाओस, चीन, श्रीलंकाजस्ता मुलुकमा बसेर सन् २०१० सम्म काम गरें। त्यसपछि भने नेपालमै बसेर काम गर्न थालें। ब्रिटेन नेपाल मेडिकल ट्रस्टमा प्राविधिक सल्लाहकारका रूपमा २०११ देखि २०१४ सम्म तीन वर्ष काम गरें। नेपालमा २०७२ सालमा गएको भूकम्पको समयमा पनि अक्सफाममा आबद्ध भएर करिब छ महिना काम गरें। अहिले स्वस्थकर पोषणका बारेमा कलम चलाएर जानकारी दिन थालें। मलाई 'पोषणविद्' भन्छन्। तर, म आफू पोषणविद् होइन। मलाई त धेरै लेख्ने भएकाले धेरैले पत्रकार पनि भन्ने गरेका छन्।

जनस्वास्थ्य विज्ञका रूपमा म अहिले काम गर्दा स्वास्थ्य समस्याका बारेमा वकालत गर्न सकेको अनुभूति हुन्छ। जनस्वास्थ्यका विषयमा वकालत गरेर गर्भपतनसँग सम्बन्धित कानुनलगायत जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित नीति तथा कानुन निर्माण गर्न सफल भएकोमा मलाई खुसी लाग्छ। मेरा खाना खानुभयो ?, 'भ्रमपूर्ण विज्ञापन र हाम्रो स्वास्थ्य' पुस्तक प्रकाशित छन्। मैले स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न पुस्तकको अनुवाद गरेकी छु। म ६३ वर्षकी भएँ। अब अरु ठूलो काम गर्न नसके पनि लेखेर वा बोलेर समुदायमा जानकारी दिने काम गरिरहने छु।

रमाइलो घटना

आमालाई जँचाउन आँखा अस्पताल गएकी थिएँ। त्यहाँ एक जना महिलाले डा. साब नमस्कार भनिन्। मैले चिनिन। मैले मास्कले गर्दा तपाईंलाई चिन्नै सकिन। यसो मास्क फुकाल्नुस् न। मैले भनें-होइन 'तपाईंले चिन्नुहुन्न। मैले यो तपाईंको लेख पढेको हुनाले चिनें भनिन्। अनि कसरी 'अनुहार चिन्नुभयो ? मैले सोधें। 'तपाईंले यही पछ्यौरा धेरै टिभीको अन्तर्वार्तामा ओड्नुभएकोले चिनें।' उनको भनाइले म हाँसें।

मेरी आमाले भनिन्-'हरे तँ कति पुरानो लुगा लगाएको अरूले थाहा पाउने गरी।'

पुरानो लुगा लगाए पनि मलाई खासै फरक परेको छैन।

मानसिक स्वास्थ्यका लागि योग

सुजना विस्ट
योग एवं चेतनाविज्ञ

परिचय

मानसिक स्वास्थ्यले सामान्यतया मन वा भावनाको सम्बन्धमा दिमागको स्वस्थ कार्यलाई बुझाउँछ । जहाँ भावनालाई उच्च तीव्रता र गहिराइका साथ गरिने कुनै पनि मानसिक अनुभवका रूपमा लिइन्छ । भावनाहरू नकारात्मक तथा सकारात्मक दुवै हुन सक्छन् । जस्तै मानसिक तनाव, क्रोध, उदासी, खुसी, सन्तुष्टि, असन्तुष्टि, प्रेम, घृणा आदि । मानसिक तनावको मानसिक स्वास्थ्यसँग नकारात्मक सम्बन्ध हुन्छ । मानसिक तनावलाई भावनात्मक दबाबहरूको सहज सामना गर्न असमर्थ मानसिक अनुभूतिका रूपमा लिइन्छ । तनाव प्रतिक्रिया, केन्द्रीय तथा परिधीय स्नायु प्रणालीमा अवस्थित तनाव प्रणालीद्वारा संचालित हुन्छ । अर्कातर्फ खुसी र जीवनसँगको सन्तुष्टिजस्ता सकारात्मक भावनाहरूलाई व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्यको बलियो आधार मानिन्छ । खुसीलाई साधारण आन्तरिक शान्तिदेखि तीव्र आनन्दसम्मका सकारात्मक वा सुखद् भावनात्मक अवस्थाका रूपमा वर्णन गरिएको छ । सुखी जीवनले समग्र कल्याण र मानव जातिको अन्तिम लक्ष्यलाई पनि संकेत गर्छ । खुसीको स्तर धेरै कुराहरूद्वारा निर्धारण हुन्छ, जस्तै खुसीसँग जोडिएका वंशानुगत गुणहरू, खुसीसँग सम्बन्धित परिस्थिति, आनन्ददायक गतिविधि एवं अभ्यासहरू । त्यसैगरी, जीवनसँगको सन्तुष्टि भनेको कुनै निश्चित क्षणमा अनुभव गरिने भावनाभन्दा पनि आफ्नो समग्र जीवनको पूर्ण मूल्याङ्कन हो । जीवनसँगको सन्तुष्टि मानसिक स्वास्थ्यको एउटा धेरै बलियो सूचक हो । हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य धेरै आध्यात्मिक कुराहरूसँग पनि सम्बन्धित हुन्छ किनकि आध्यात्मिक अभ्यासहरूले मानसिक शान्ति र मानिसहरूको जीवनको गुणस्तर बढाउँछ । त्यसैले गर्दा आध्यात्मिक व्यक्तिहरू अरूको तुलनामा आफ्नो जीवनबाट बढी सन्तुष्ट भएको पाइएको छ ।

योग सनातन पूर्वीय परम्पराबाट उत्पत्ति भएको एक आध्यात्मिक प्रक्रिया हो । संस्कृतमा योगको अर्थ एकता वा मिलन भन्ने हुन्छ । पतञ्जलिले योग सूत्रमा योगको विज्ञान विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । पतञ्जलिका अनुसार योगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि गरी आठ अङ्गहरू हुन्छन् । यम भनेको नैतिक संहिता वा परित्यागका नियमहरू हुन् जसमा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह समावेश छन् । त्यसैगरी, नियमहरू व्यक्तिगत व्यवहार वा पालनका नियमहरू हुन् जसमा शौच, सन्तोष, तपस, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान समावेश छन् । आसनले सामान्यतया शरीरलाई निपुण र स्थिर राख्नका लागि अभ्यास गरिने शारीरिक मुद्राहरूलाई बुझाउँछ । जबकि, प्राणायाम, प्राण वा जीवन शक्तिलाई नियन्त्रण गर्न विकास गरिएको सास फेर्ने विधि हो । त्यसैगरी प्रत्याहार भन्नाले आन्तरिक यात्राका लागि इन्द्रियहरूलाई बाह्य जगत्‌बाट फिर्ता लिनु भन्ने बुझिन्छ । धारणाले एक विशेष वस्तु वा विषयप्रति एकाग्रतालाई जनाउँछ, जबकि ध्यान भनेको एक विमुख वा शुद्ध जागरूकता हो । अन्तमा समाधि भनेको परमात्मामा समाहित हुनु वा ब्रह्माण्डसँग एक हुनु भन्ने बुझिन्छ । तर अहिले विशेष गरी आसन, प्राणायाम र ध्यानलाई उपचारात्मक उद्देश्यका लागि धेरै प्रयोगमा ल्याएको पाइन्छ । पुरानो समयमा, योगको अभ्यास आत्मनिरीक्षणका लागि आध्यात्मिक रूपमा गरिन्थ्यो, तर पछिल्लो समयमा मानिसहरूले योगको मानसिक र शारीरिक पक्षहरूमा बढी ध्यान दिएको पाइन्छ । सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यका लागि योग अभ्यासहरूअन्तर्गत सामान्यतया शारीरिक आसनहरू, श्वास-

प्रश्वास अभ्यासहरू, विश्राम विधिहरू, ध्यान विधिहरू आदि समावेश हुन्छन् । योगको प्रमुख लक्ष्य भनेको दिमाग र शरीरबीच सन्तुलन अनि जीवन र ब्रह्माण्डबीचको मिलन हो । तसर्थ योग मानव शरीर, दिमाग तथा आत्माको समग्र विकासमा समर्पित एक मनोवैज्ञानिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विज्ञान हो ।

योगले मानसिक स्वास्थ्यलाई कसरी सुधार गर्छ ?

मस्तिष्कको कार्यमा सुधार ल्याएर

योग अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कको कार्यलाई प्रभावकारी बनाउँछ । नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्ने मानिसहरूको दिमागमा एमिग्डाला र सिङ्गुलेट कोर्टेक्स नामक क्षेत्रहरूको विकास हुन्छ । यी दुवै संरचना लिम्बिक प्रणालीका महत्वपूर्ण भागहरू हुन्, जसले भावनाहरूलाई नियमन गर्छन्। योगले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको क्षमता पनि बढाउँछ । प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स निधार भन्दा पछाडिको क्षेत्र हो जुन निर्णय लिने, योजना बनाउने र आत्म-नियन्त्रण कार्यमा संलग्न हुन्छ । योगले मस्तिष्कका धेरै भागहरूलाई बलियो बनाउँछ जसले होस्, जागरूकता, भावना र कार्यकारी क्षमताहरू जस्तै तर्क, स्मरण शक्ति र सिकाइमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्ने मानिसहरूको मस्तिष्कमा कम संकुचन हुने भएकाले, उनीहरूको मस्तिष्कले राम्रोसँग जानकारी प्रशोधन गर्छ । सम्झनाहरू भण्डारण गर्छ । यसले स्मरणशक्ति र अनुभूतिसँग सम्बन्धित समस्या पनि ठीक गर्छ । त्यसैगरी, योग अभ्यास गर्ने मानिसको मस्तिष्कमा

> योग सनातन पूर्वीय परम्पराबाट उत्पति भएको एक आध्यात्मिक प्रक्रिया हो । संस्कृतमा योगको अर्थ एकता वा मिलन भन्ने हुन्छ ।पतञ्जलिले योग सूत्रमा योगको विज्ञान विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

सकारात्मक रसायनको मात्रा बढी हुन्छ । योग अभ्यास गर्दा, हाम्रो मस्तिष्क कोशिकाहरूले नयाँ सम्बन्धहरू विकास गर्छन्, जसले गर्दा मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा परिवर्तनहरू देखा पर्छन् । परिणामस्वरूप मानसिक क्षमतामा सुधार हुन्छ । यी सबै कारणले गर्दा, केही अनुभवी योगीहरूले असाधारण परिस्थितिहरूमा आफ्नो शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सकेका हुन् । अनुभवी योगीहरूले हृदयको गति परिवर्तन गर्न सक्छन्, मस्तिष्कका विशिष्ट तरंगहरू उत्पन्न गर्न सक्छन् र ध्यान विधि प्रयोग गरेर आफ्नो शरीरको तापक्रम पनि परिवर्तन गर्न सक्छन् ।

मानसिक विश्राम दिएर

योगले मन र शरीरलाई पूर्णरूपमा विश्राम दिन्छ । योगले श्वास-प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गराएर, मांसपेशी र जोर्नीहरूलाई शिथिल गराएर मौनता र शान्तिको महसुस गराउँछ । योग अभ्यास गर्दा, आफ्नो ध्यानलाई वर्तमानमा केन्द्रित गर्नुपर्छ, जसका लागि आफ्नो श्वास-प्रश्वास र शरीरको महसुस गर्नुपर्छ । यो तनावबाट मुक्त हुने र शान्त हुने उत्तम तरिका हो । योगासन, प्राणायाम र ध्यान विधिले दिमागलाई शान्त र एकत्रित गर्न मद्दत गर्छन् । योगले तनावसँग सम्बन्धित हार्मोनहरू कम गरेर, एन्डोर्फिन भनेर चिनिने सकारात्मक अनुभूतिसँग सम्बन्धित रसायनहरूको उत्पादन बढाएर र मस्तिष्कमा अधिक अक्सिजनयुक्त रगतको पूर्ति गरेर मानसिक विश्राम प्रदान गर्छ ।

मुडमा सुधार गरेर

जीवनमा योगले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । लयबद्ध चाल र ध्यान केन्द्रित श्वासप्रश्वासको सहयोगद्वारा अनि योग अभ्यासले मुड र समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ । वैज्ञानिक अध्ययनले देखाएअनुसार दैनिक योग अभ्यास गर्ने मानिसहरू नगर्नेहरूको तुलनामा कम चिन्तित, कम भ्रमित, कम निराश, कम थकित र कम अनिश्चित भएको पाइएको छ । ध्यान केन्द्रित श्वासप्रश्वास र योग आसनहरूको संयोजनले प्यारासिम्पेथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय गरी भेगस नामक नर्भलाई उत्तेजित गर्छ, फलस्वरूप मानसिक चिन्तालाई कम गर्छ । योगको प्रमाणिक अभ्यासमा शारीरिक व्यायाममा भन्दा धेरै महत्वपूर्ण तत्वहरू हुन्छन् । योगले गामा एमिनो ब्युटिरिक एसिड (जिएबिए) नामक मस्तिष्क रसायनको स्तर बढाएर विभिन्न मानसिक फाइदाहरू देखाएको छ । जिएबिएको कम स्तर, नकारात्मक मुड र अधिकतम चिन्तासँग सम्बन्धित हुन्छ । यो हर्मन परिपक्व मस्तिष्कमा शान्ति भर्न जिम्मेवार

हुन्छ । योग अभ्यास गर्दा दिमागमा निस्कने जिएबिएलगायतका सकारात्मक अनुभूतिहरूसँग सम्बन्धित रसायनले समग्र भावनात्मक स्वास्थ्य र मुडमा सुधार गर्छ ।

एकाग्रतामा सुधार ल्याएर

योगको एक महत्वपूर्ण पाटो भनेको वर्तमानमा ध्यानलाई केन्द्रित गर्नु हो । योग आसनको सही ढंगले अभ्यास गर्न एकाग्रता र सहनशीलताको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । शरीरलाई निश्चित समयका लागि स्थिर गर्न ध्यान केन्द्रित गर्न आवश्यक छ । त्यसका लागि सहनशक्तिको आवश्यकता पर्छ । यसले योग अभ्यासमा मात्र मद्दत गर्दैन, यसले दैनिक जीवनमा मानसिक एकाग्रतालाई तिखार्न पनि मद्दत गर्छ । निश्चित समयका लागि कुनै आसनमा रहनुहुन्छ भने ध्यान र एकाग्रताको क्षमता लगातार सुधार हुन्छ । एकाग्रता ध्यान अभ्यास र मनको शान्तिको आधार हो । ध्यानको अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरू आफ्नो विचारबाट कम विचलित हुने भएकाले उनीहरू जानकारी प्राप्त गर्न, समस्याहरू समाधान गर्न र कुनै पनि कुरा सम्झन सिपालु हुन्छन् ।

सकारात्मक विचार र खुसीमा वृद्धि गराएर

योगले तनाव बढाउन सहयोग गर्ने नकारात्मक भावनाहरू निराशा, पश्चाताप, क्रोध र डरलाई कम गर्छ । योग अभ्यासहरू जीवनसँगको सन्तुष्टि र व्यक्तिगत आनन्दको भावनासँग धेरै मात्रामा सम्बन्धित हुन्छन् । योग अभ्याससँगै कृतज्ञता, समानुभूति र क्षमाको भावना पनि अनुभव गर्न थालिन्छ । साथै उच्च आत्मासँग जोडिएको महसुस हुन्छ । अध्ययनका अनुसार नियमित योग अभ्यासले उदासी कम गर्छ किनकि यसले सेरोटोनिनको स्तरमा उल्लेखनीय वृद्धि गर्छ र मोनोमाइन अक्सिडेज (एक इन्जाइम जसले न्यूरोट्रान्समिटरहरू तोड्छ) र कोर्टिसोलको स्तरमा कमी ल्याउँछ । एउटा वैज्ञानिक अध्ययनमा मानिसले योग अभ्यास गरेपछि उपलब्धिको भावना महसुस गरे र यसले उनीहरूलाई आत्मविश्वास बढाएको अनुभव गरे। त्यसैगरी योगले मानिसलाई आफ्नो शरीरलाई राम्रो आकारमा हेर्न र जीवनको मूल्यलाई बुझ्न पनि मद्दत गरेको भेटियो।

पीडालाई कम गरेर

योग अभ्यासले पीडा धेरै तरिकाले कम गर्छ । धेरै अध्ययनका अनुसार, योग विभिन्न पुराना शारीरिक विकार भएका बिरामीहरूमा दुखाइ कम गर्न धेरै प्रभावकारी हुन्छ। योग आसन र ध्यान, दुखाइ कम गर्न धेरै उपयोगी मानिएका छन्। ध्यानको माध्यमबाट दुखाइमा राहत दिने मस्तिष्कका क्षेत्रहरूमा अधिक सक्रियता भएको पाइयो, जसमा अर्बिटोफ्रन्टल, सबजेनुअल एन्टेरियर सिङ्गुलेट र एन्टेरियर इन्सुलर कोर्टेक्स नामक क्षेत्रहरू समावेश छन् ।दुखाइ कम भएको महसुस भएपछि मुडमा सुधार हुन्छ । मुडमा सुधार भएपछि बढी सक्रिय भइन्छ । फलस्वरूप धेरै औषधिको आवश्यकता पर्दैन ।

राम्रो व्यवहार र सम्बन्धको विकास गरेर

योगले सामान्य व्यवहार र सम्बन्धहरूमा सुधार गर्छ । आफैंसँग शान्त र खुसी बनिन्छ । शान्त र खुसी भइयो भने अरूप्रति पनि दयालु बनिन्छ । अरूलाई निस्वार्थ प्रेमको एउटै नजरबाट हेर्न थालिन्छ । तसर्थ प्रियजन र परिवारका सदस्यसँग राम्रो सम्बन्ध बन्छ। साथै, योग अभ्यासले जीवनका दैनिक समस्याहरू समाधान गर्न पनि मद्दत गर्छ । राम्रो व्यवहार र सुन्दर सम्बन्ध, योगसँग सम्बन्धित सकारात्मक भावना र अनुभूतिहरूको स्वाभाविक परिणाम बन्नेछ ।

गुणस्तरीय निद्राको वातावरण बनाएर

योगको निरन्तर अभ्यास गर्ने व्यक्ति अधिक ऊर्जावान् र समग्र मानसिक स्वास्थ्यको राम्रो महसुस गर्छन्। योग अभ्यासले मानसिक सन्तुलन, शारीरिक लचिलोपन र मांसपेशीको शक्तिलाई बढाउँछ । योगले निद्राको गुणस्तर र सन्तुलनका साथै समग्र मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ । हिँड्ने र उफ्रने जस्ता हल्का व्यायामको तुलनामा, निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न योग धेरै राम्रो भेटिएको छ । योगले आधुनिक जीवनसँग सम्बन्धित तनावबाट मुक्ति दिन सक्छ । प्राणायाम, ध्यान र शवासनजस्ता विश्राम प्रक्रियाले दिमागलाई वर्तमान क्षणमा ल्याउन सहयोग गर्छन् । वर्तमान क्षणमा मन पूर्णरूपमा शान्त हुन्छ अनि भूत र भविष्यसँग सम्बन्धित सबै चिन्ताबाट मुक्त हुन्छ। योगको निरन्तर अभ्यासले कम थकित र कम तनावग्रस्त भइन्छ । तनाव कम भएपछि निद्राको गुणस्तर बढ्छ ।

आत्माको भावनाको महसुस गराएर

योग अभ्यास गरेर आफूलाई चिन्न सकिन्छ । आफूसँग गहिरो सम्बन्धको विकास हुन्छ । योगद्वारा आत्मविश्वास र आत्म अनुशासनको निर्माण गर्न सकिन्छ । योग अभ्याससँगै अधिक व्यायाम गर्न थालियो भने स्वस्थ खानेकुरा खान थालिन्छ । किनभने अचेतन मनले त्यसो गर्न समर्थन गर्छ । सबै कुरा स्वस्थ र प्राकृतिक हुन थाल्छन् । अनि आफैसँग सकारात्मक सम्बन्ध विकास गर्न थालिन्छ । अधिक आत्मविश्वास प्राप्त भएपछि आफ्नो जीवनको केन्द्रसँग जोडिइन्छ । अनि एक स्वस्थ र सन्तुलित इच्छाशक्तिको विकास हुन्छ ।

आत्मसम्मानमा वृद्धि गरेर

धेरै व्यक्ति गहिरो आत्महीनता अथवा आत्मसम्मानको कमीबाट पीडित छन् । आत्मसम्मानको कमीलाई नकारात्मक रूपमा लिइयो भने दुर्व्यसनमा फस्न सकिन्छ । लागूपदार्थ सेवन गर्ने जोखिम हुन्छ । धेरै मात्रामा खाना खाने लत बस्न सक्छ । आवश्यकताभन्दा कडा परिश्रम गर्ने, धेरै सुत्ने र शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा अस्वस्थ हुने जोखिम रहन्छ । योग अभ्यासबाट विस्तारै आध्यात्मिक र दिव्य पक्ष फेला पार्न सकिन्छ । साथै उच्च आत्मासँग जोडिएको महसुस हुन्छ । नतिजाको रूपमा सकारात्मक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक विकास र आत्मसम्मानको अनुभव हुन्छ ।

आफूप्रतिको हेरचाह र प्रेमको विकास गरेर

आधुनिक चिकित्सा प्रणालीमा, स्वास्थ्य सेवकहरूले नियमित रूपमा बिरामीहरूको हेरचाह गर्नुपर्छ। निरन्तर योगले आफैंलाई प्रेम र हेरचाह गर्न सुरु हुन्छ । योगले आफूलाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्ने धेरै कारण दिन्छन् । योग अभ्यासका साथै आफूलाई सुधार गर्न थप उत्प्रेरणाको महसुस हुन्छ । आफ्नो हेरचाहमा संलग्न भइन्छ । सक्रियताले आफू परिवर्तन गर्न शक्ति मिलेको पत्ता लाग्छ । नतिजाका रूपमा आफ्ना प्रियजनलाई पनि अझै प्रेम एवं हेरचाह गर्न थालिन्छ ।

मनोवैज्ञानिक विकारहरूबाट मुक्ति दिएर

माथि छलफल गरेझैं योग अभ्यासले जीवनमा सन्तुष्टि, आन्तरिक आनन्द, कृतज्ञता, समानुभूति र क्षमाको भावना बढाउँछ । योगले पुरानो चिन्ता र डिप्रेसन भएका मानिसका लक्षणलाई सुधार गर्छ । योगले निराशा, पश्चाताप, क्रोध र डर आदि तनाव निम्त्याउने मानसिक संस्कारलाई कम गर्दै लान्छ । तनाव, चिन्ता र अन्य नकारात्मक भावना धेरै मानसिक स्वास्थ्य समस्यासँग सम्बन्धित छन् । योगले तनावपूर्ण मनको अवस्थाबाट शान्त अवस्थासम्म ल्याउँछ । तसर्थ जति योग अभ्यास गरिन्छ, त्यति नै प्राकृतिक र स्वस्थ मनको अवस्था प्राप्त हुन्छ ।

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
SILK GLAMOR
Glamor that lasts
XP
Berger
SILK GLAMOR
CRYSTAL REFLECTIVE TECHNOLOGY

जाडोमा कोजी लुक

जब मौसममा परिवर्तन आउँछ, घरको इन्टेरियरलाई पनि थोरै परिवर्तन जरूरी हुन्छ । इन्टेरियर फेरबदलले घरलाई मौसम अनुकूल बनाइदिन्छ । गर्मीमा शीतल दिने हल्का पर्दाको ठाउँमा बाक्लो र गाढा रंगको पर्दाले कोठालाई न्यानो बनाइदिन्छ । त्यसैगरी कोठाको भित्तामा हल्का रंगको साटो गाढा रंगको प्रयोगले गर्मी महसुस गराउँछ । यसै विषयमा रेड पेपर डिजाइनर्स प्रा.लि.का प्रबन्ध निर्देशक एवं इन्टेरियर डिजाइनर **सुशोभित रंजितकार**सँग गरिएको कुराकानी :

रंगको सही छनोट

रंगले घरको इन्टेरियरमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । जाडो महिनामा भित्ताको रंग उज्यालोभन्दा न्यानो महसुस गराउने रंग राख्नुपर्छ । जस्तै, पहेंलो रंगका सेडहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी सुन्तला रंग तथा खैरो रंगका सेडहरू प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

फ्लोरिङ

जाडो मौसममा भुइँमा टायल, प्लास्टिकका कार्पेट राखिएको छ भने चिसो हुन्छ । खुट्टाले भुइँमा टेक्दा चिसो हुन्छ । यसमा पार्केटिङ गर्न सकिन्छ । पहिले नै टायलको प्रयोग गरिएको छ भने त्यसमाथि गलैंचा ओछ्याउन सकिन्छ ।

गाढा सेडका सामान राख्ने

सबैभन्दा पहिला घरको फर्निचरमा भएको हल्का रंग हटाएर गाढा रंगले पेन्ट गर्न सकिन्छ । साथै बाक्लो फेब्रिक भएको पर्दा, कुसन, वेड कभरको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पर्याप्त उज्यालोको व्यवस्था गर्ने

चिसो मौसममा दिन छोटा हुन्छन् । त्यसैले छिटै अँध्यारो हुन्छ । कोठामा पर्याप्त उज्यालोको व्यवस्था गर्नुपर्छ । यो मौससमा कोठामा घाम धेरै समय छिर्दैन । भरसक कोठालाई अँध्यारो नबनाउने प्रयास गर्नुपर्छ ।

न्यानो ओछ्यान

जाडोमा धेरैबेरसम्म ओछ्यान तातो हुँदैन । एकैछिन ओछ्यानबाट निस्किदा चिसो भइहाल्छ । जाडोमा पातलो वेडकभर ओछ्याउनुको साटो बाक्लो भुवादार ओछ्याउनुपर्छ ।

यसले ओछ्यानलाई न्यानो बनाइराख्छ। साथै बेलाबेलामा डस्ना वा ब्ल्यांकेटलाई बाहिर घाममा पनि सुकाइराख्नुपर्छ।

कुर्सी वा सोफा

कुर्सी वा सोफाको आवरण रेग्जिनको छ भने चिसो हुन्छ। त्यसैले जाडो महिनामा त्यसमा बस्न मन लाग्दैन। यसमा बाक्लो कपडाको कभर माथिबाट लगाउनुपर्छ। रेग्जिनको साटो कपडाको फेब्रिक छनोट गर्न सकिन्छ।

कुसन र बेड कभर

चिसो मौससमा कुसनको सुतीको कभर हटाएर बाक्लो फेब्रिक वा वुलनको कभर लगाउनुपर्छ। अहिले बजारमा बाक्लो फेब्रिकको बेड कभर सजिलै पाइन्छ। यसले ओछ्यानलाई न्यानो बनाउँछ।

पर्दाको फेब्रिक र रंग

झ्यालमा लगाइने पर्दाले चिसो हावालाई रोक्छ। पातलो पर्दाले चिसो हावालाई रोक्न सक्दैन। बाक्लो फेब्रिक भएको पर्दाले हावा रोक्नुका साथै कोठालाई न्यानो बनाउँछ। त्यसैगरी पर्दाको रंगको छनोट गर्दा गाढा रंगको गर्नुपर्छ। यस्तो रंगले न्यानो महसुस गराउँछ। यो रंगले सूर्यको किरण सोस्ने भएकाले कोठालाई न्यानो बनाइराख्छ।

बत्तीको प्रयोग

कोठालाई न्यानो बनाउन बत्तीमा केही परिवर्तन गर्न सकिन्छ। बत्ती चिसोको समयमा कोठालाई न्यानो राख्ने राम्रो स्रोत हो। चिसा कुनाहरूमा फ्लोर र टेबलमा ल्याम्प राख्न सकिन्छ। यो चिसोमा एलइडी र सीएफएलको साटो इनक्यान्डोसेट बल्बको प्रयोग गर्न सकिन्छ। कोठामा डिफ्युज लाइटहरूको प्रयोग गर्नाले कोठामा न्यानोपनको आभास गराउँछ।

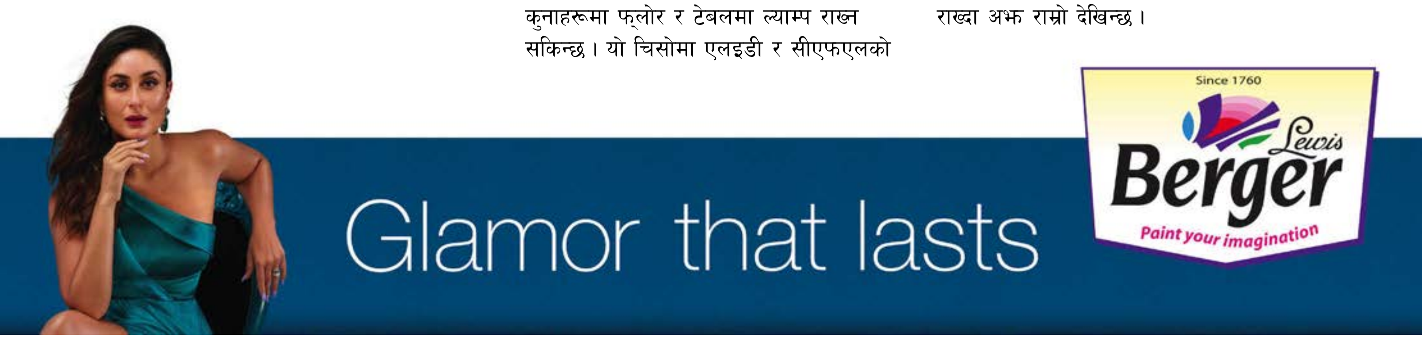
बाक्लो कार्पेट र गलैंचा

कार्पेट र गलैंचाको प्रयोगले घरको सौन्दर्य बढाउनुका साथै चिसो हुनबाट पनि बचाउँछ। भुइँलाई तातो बनाउन बाक्लो कार्पेट र गलैंचा प्रयोग गर्नुपर्छ। कार्पेटले तातो सोस्छ र कोठालाई न्यानो बनाउँछ। खाली खुट्टा हिँड्ने बानी भएकाले बाक्लो कार्पेट ओछ्यानुपर्छ नत्र चिसो लाग्छ।

विन्टर फ्रेन्डली बाल्कोनी

जाडो मौसममा घरभित्र मात्र नभएर घरबाहिरको खाली ठाउँमा विन्टर फ्रेन्डली लुक दिन सकिन्छ। बाल्कोनी वा बगैंचामा फर्निचर राखेर त्यसमा सिट कुसन, कुसनले सजाउनुपर्छ। बाल्कोनीको लागि कलरफुल प्लान्टहरूले सजाउँदा आकर्षक देखिन्छ। एक कुनातिर विन्ड च्याम्स झुन्डाउन सकिन्छ। सिलिङमा फेब्रिक वा पेपर बेस्ड हेंगिङ लेम्प राख्दा अझ राम्रो देखिन्छ।

- सेतो रंगको भित्ताले चिसो महसुस गराउँछ। त्यसैले गाढा रंगको पेन्टस् लगाउने र भित्तामा वुडन फ्रेम भएको फोटो फ्रेम झुन्ड्याउन सकिन्छ।
- स्टाइलिस र न्यानो लुकका लागि कर्नर टेबलमा अलग-अलग साइजको मैनबत्ती राख्नुपर्छ।
- झ्याल र ढोका बिहान-बेलुका बन्द राख्नुपर्छ। यसले चिसो हावा भित्र पस्न पाउँदैन।
- साँझ परेपछि झ्यालको पर्दा राम्रोसँग लगाइदिनुपर्छ।
- घरमा फायर कर्नर छैन भने बजारमा रेडिमेड पत्थरबाट बनेको इलेक्ट्रिक फायर स्टफ पाइन्छ। यसले कोठालाई न्यानो बनाउँछ।
- ब्लु लाइटस्को साटो एल्लो लाइटको प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले कोठालाई न्यानो लुक दिन्छ।



जाडो मौसमका फूल

फूलले घर र बगैंचाको शोभा बढाउँछ । तर जाडो मौसम सुरू हुने बित्तिकै बिरूवा राम्रोसँग बढ्न सक्दैनन् । हरेक मौसममा राम्रोसँग फुल्ने फूलहरु पनि यो मौसममा सप्रदैनन् तर केही यस्ता फूल पनि छन्, जुन जाडो मौसममा फुल्छन् । जाडो मौसममा पनि बगैंचामा नयाँ प्रजातिका फूल रोपेर फुलाउन सकिन्छ । यी फूल पुसदेखि माघ महिनासम्ममा रोपिसक्नुपर्छ ।

एन्टीहिनम स्नेक ड्रयागन

यो फूल निकै आकर्षक देखिन्छ । विभिन्न रंगमा फुल्ने यो फूललाई धेरै हेरचाहको आवश्यकता पर्दैन । यो फूल रोप्ने मौसम सुरु भइसकेको छ । यसको बीउ ७ देखि १० दिन भित्रमै उम्रिन्छ । यो फूललाई धेरै घामको आवश्यकता नपर्ने हुनाले धेरै पानी हाल्नुपर्दैन ।

एस्टर

यो फूल जाडो महिनामा बगैंचाको सौन्दर्य बढाउनका लागि रोप्न सकिन्छ । रंगीबिरंगी फुल्ने यो फूल गुलाबी, बैजनी, सेतो आदि सेड्समा पाइन्छ । यो फूललाई पनि धेरै हेरचाहको आवश्यकता पर्दैन र दिनहुँ पानी पनि राख्नु पर्दैन । माटो सुख्खा भएपछि पानी हाले पुग्छ । यो बिरुवा रोपेको एक महिनादेखि फुल्न थाल्छ ।

प्यान्सी

यो जाडो महिनामा फुल्ने आकर्षक फूल हो । यो फूल करिब ५ सय प्रजातिमा पाइन्छ । अलग-अलग रंग र आकारमा फुल्ने यो फूल लगाउने सही समय जाडो हो । हुन त यो हरेक मौसममा उत्तिकै राम्रोसँग फुल्न सक्छ तर हाइब्रिड प्रजातिका लागि चिसो मौसम नै उपयुक्त हुन्छ । यो फूलले दिउँसो १६ डिग्री र रातमा ४/५ डिग्री तापक्रम सहन सक्छ । यसको बिरुवा राम्रोसँग घाम पर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

स्वीट पी

तपाईंलाई अलग-अलग रंगका स-साना आकारका फूल मनपर्छन् भने यो उपयुक्त हुन सक्छ । राति यो फूलबाट वासना आउँछ । यसको बीउ ८-१० दिन भित्रमै उम्रन्छ । यसलाई पारिलो घामको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले यसलाई खुल्ला र घाम लाग्ने ठाउँमा रोप्नुपर्छ ।

केलेन्डुला

यो सयपत्री प्रजातिको फूल हो, जुन यो मौसममा बगैंचामा रोप्न सकिन्छ । यसले

बगैंचालाई आकर्षक बनाइदिन्छ। यो सजिलै फुलाउन सकिने फूल हो। यसलाई धेरै हेरचाहको आवश्यकता पर्दैन। यो फूललाई दैनिक घाम नपरे पनि हुन्छ। यो १० डिग्रीको तापक्रममा सजिलै फुल्छ। पानीको आवश्यकता धेरै पर्दैन। यसमा होममेड फर्टिलाइजरको प्रयोग गरेर मात्रै फुलाउन पनि सकिन्छ।

विच हेजल

यो फूल जाडो महिनामा सजिलै फुलाउन सकिन्छ। यो मौसममा राम्रोसँग स्याहारसुसार गर्न सके धेरै मात्रामा फूल फुलाउन सकिन्छ। यसलाई बगैंचा वा गमलामा पनि रोप्न सकिन्छ। औषधीय गुणले भरिपूर्ण यो फूल विभिन्न शारीरिक समस्याबाट छुटकारा पाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

जाडोका फूल

केन्लेडुला
पिटुनिया
पेन्सी
एलिसम
स्नेपड्रेगन
एस्टर
कार्नेसन
डेलिया
नेस्टर्टियम
कसमस
जिनिया
स्वीट पी
कर्नफ्लावर
सिनेरिया
रेननकुलस
बर्बेना
एमेरिलिस लिली
जिरेनियम
डायनथस
आइरिन डेनफोर्डिया
केमेलिया
साल्बिया।

विन्टर जस्मिन

यो जाडो महिनामा फुल्ने फूल भएकाले यसलाई विन्टर जस्मिन भनेर चिनिन्छ। पहेंलो रंगमा फुल्ने यो फूलले बगैंचाको शोभा बढाउँछ। यो फूललाई धेरै हेरचाहको आवश्यकता पर्दैन। हप्ताको तीन दिन थोरै-थोरै पानी दिए पुग्छ।

पिटुनिया

यो घर वा बगैंचाको सौन्दर्य बढाउने सही फूल हो। यो नीलो, पहेंलो, बैजनी, सेतो आदि रंगमा फुल्छ। यसको बीउबाट आफैं बिरुवा उमारेर सार्न पनि सकिन्छ वा नर्सरीबाट ल्याएर रोप्न सकिन्छ। यो फूललाई धेरै हेरचाहको आवश्यकता पर्दैन। हप्तामा तीन दिन पानी हाले पुग्छ। फूल भने घाम पर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ।

सर्बिन ठोकर

प्रमुख सेफ
नाइलो द लन, झम्सिखेल

हिकरी मसरुम

आवश्यक सामग्री

बटन मसरुम-८० ग्राम
बार्बी क्यु सस-४० ग्राम

बनाउने विधि

बार्बी क्यु ससमा मसरुम ग्रिल्ड गर्ने । बाल श्रमी भेनेगर र चिल्ली ओइलले टपिङ गर्ने । यसलाई आकर्षक लुक्स दिन स्टिकमा तयार गर्न सकिन्छ ।

नेवारी प्लाटर

आवश्यक सामग्री

चिउरा ६० ग्राम
सुकुटी साँधेको बफ ४० ग्राम
चिकेन छोयला ८० ग्राम
पिरो आलु ६० ग्राम
फ्राइ बँदेल ६० ग्राम
फोक्सो फ्राइ ४० ग्राम
अदुवा-लसुन
फ्राइ भटमास

बनाउने विधि

यी सबै चीजलाई मिसाएर खाजा सेटका रूपमा खान सकिन्छ ।

एसियन नुडल्स

आवश्यक सामग्री

नुडल्स १४० ग्राम
एल्लो करी सस १०० एमएल
मिट बल ३ पिस
मसरुम बटन ३ पिस
ब्ल्याक बेरी सस ५ ग्राम

बनाउने विधि

बोइल नुडल्समा एलो करी सस मिक्स गर्ने। अनि त्यसलाई मिट बल मसरुम बटनले टपिङ गर्ने। आवश्यकतानुसार फ्राइ गरेको प्याज ब्ल्याक बेरी ससले टपिङ गर्ने।

किमा बन

आवश्यक सामग्री

मिनी बर्गर बन २ पिस
मटन किमा ६० ग्राम
टोम्याटो सस ४० ग्राम
तेल २० ग्राम
लसुन-प्याज आवश्यकतानुसार

बनाउने विधि

मिनी बर्गरलाई माइक्रो वेभमा फ्राइ गर्ने र त्यसलाई छुट्टै राख्ने। मटन किमालाई तेलमा फ्राइ गर्ने। त्यसमा टोम्याटो सस मिसाएपछि किमा खानका लागि तयार हुन्छ। मिनी बर्गर किमा फ्राइ सेटका रूपमा उपलब्ध हुन्छ।

अनुभवको संगालो मणि

ना लक्ष्मी भण्डारी

३२ वर्ष बीबीसी नेपाली सेवामा बिताएका मणि राणा (७४ वर्ष) दुईवर्षअघि बिरामी भए । त्यतिबेला उनलाई आफ्नी स्व.हजुरआमाको यादले साह्रै पिरोल्यो । 'हुन त साथमा श्रीमती थिइन् हेरविचार गर्ने र पनि मलाई त्यसबेला मेरी हजुरआमा भएको भए यसो गर्नुहुन्थ्यो होला, उसो गर्नुहुन्थ्यो होला भन्ने सम्झनाले असाध्यै सतायो', बाल्यकालतर्फ फर्किंदै मणि भन्छन्, 'म १४-१५ वर्षसम्म हजुरआमासँग सुत्थें, म उहाँकै माया र ममताले सिञ्चित छु ।' मणिका अनुसार नारीभित्र आँट, धैर्य, माया र स्नेहको अथाह भण्डार छ, जसको शक्ति अपरम्पार छ ।

हरिहर शमशेर र सुशीला राणाका एकमात्र सन्तान मणि जावलाखेलको विक्रम भवन (हालको ब्रिटिस क्याम्पस) मा हुर्के-बढेका हुन् । दरबारभित्र काका ठूलाबा र फुपूहरूका सन्तानसँगै बितेको समयले उनलाई कहिल्यै एक्लो महसुस हुन दिएन । बच्चैदेखि उनी रेडियो सुन्थे तर पत्रिकातर्फ उनको रुचि जागेन । सेन्ट जेभियर्स स्कुलपछि उनले दुई वर्ष घरैमा पढेर एसएलसी दिए । अंग्रेजी र इतिहास मूल विषय बनाई पाटन क्याम्पस भर्ना भए । रेडियोको आवाजप्रति चाख र चासो र छँदै थियो । एकदिन रेडियो सुन्दै गर्दा नमीठो आवाजमा अंग्रेजी समाचार वाचन गरेको सुनेर यो भन्दा त मै राम्रो पढ्छु जस्तो लागेको क्षण अहिल्यै हो कि जस्तो लाग्छ उनलाई । बि.ए. पास भएपछि स्कुल पढाउन थाले । सोही बखत प्रचण्डमान सिंह रेडियो नेपालका डाइरेक्टर जनरल थिए । उसैबेला रेडियो नेपालमा जागिरको भ्याकेन्सी खुल्यो । अन्तर्वार्तामा गए पनि उनले जागिर पाएनन् । उनी भन्छन्, 'त्यसको केही समयपछि प्रचण्डमानले जावलाखेल स्टेशनमा काम गर्ने भए आउनू भनेर बोलाए । म त बोलाएको समयभन्दा पहिल्यै सिंहदरबार पुगेछु, रेडियो नेपालमा कोही मान्छे छैनन्, फर्किएर पुलतीसडकतिर चिया पिएर टहलिएँ । पछि फर्केर रेडियो आएपछि मासिक चार सय रुपैयामा काम गर्ने सर्तमा जागिर पक्का गरेर घर फर्किएँ ।' उनलाई अहिले पनि याद छ, सन् १९६८ डिसेम्बर २५ तारिखका दिन आफूले पहिलो पटक रेडियो नेपालमा अंग्रेजी समाचार वाचन गरेको, त्यसबेला निक्कै डर, उत्साह र कौतुहलता मिश्रित अनुभुत भएको उनी बताउँछन् ।

सन् १९७१ मा अर्थ मन्त्रालयको विदेश जाने कोटा आएको छ भन्ने खबर साथीमार्फत् थाहा पाएँ । उनले आवेदन भरे तर छनोटमा परेनन् । दोस्रो पटकमा भने उनलाई भाग्यले साथ दियो र बेलायत जाने भए । त्यसबेला घटेको एउटा रमाइलो घटना सुनाउँदा उनी पुलकित हुन्छन्, यहाँदेखि दिल्ली पुगियो । तर दिल्लीदेखि लण्डन जाने जहाज छुट्यो । अब जान नपाइने भयो, के मुख लिएर फर्किने भन्ने सोचमा डुबिरहँदा एयरपोर्टमा एकजना मान्छे मेरो र अर्का एकजना नेपालीको नाम लिँदै आइपुगे । हामीलाई एअर इण्डियामा हालेर पठाइयो, कहाँ ब्रिटिस एअरवेजमा जाने भनेको मान्छे, एअर इण्डियाको जहाज चढ्नुपर्दा हाँसो उठ्नुका साथै अलि खल्लो पनि लाग्यो ।

मणिको नजरमा

हजुरआमा : मेरो सबथोक ।

दिदीबहिनी : साथीहरू ।

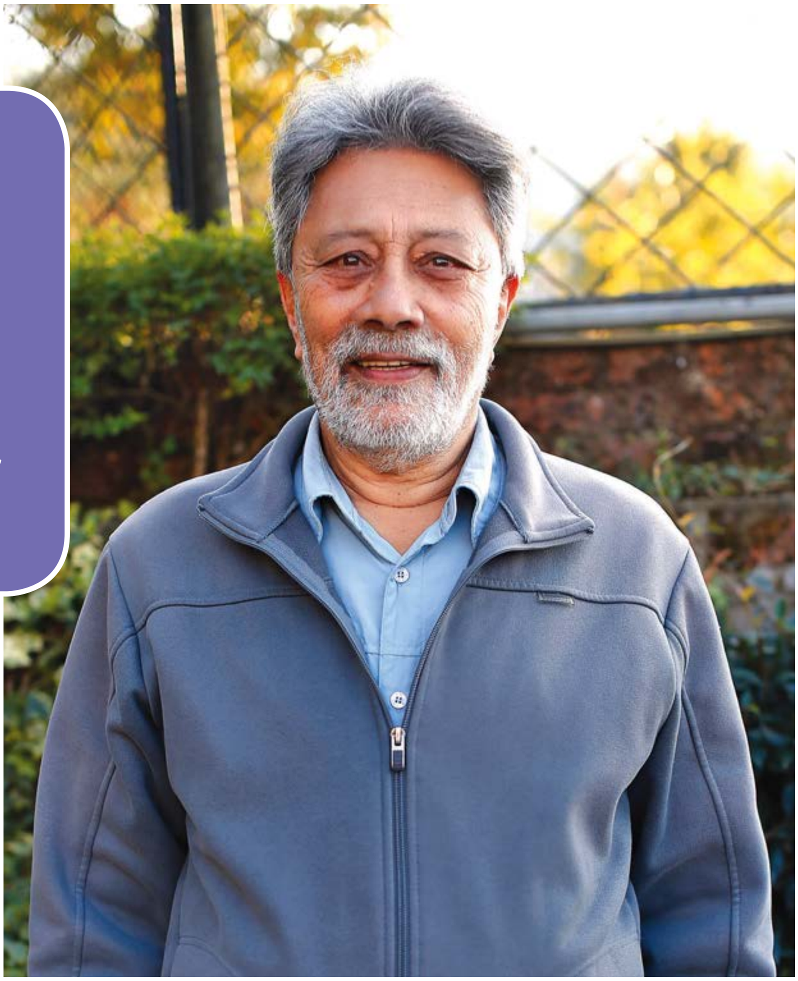
श्रीमती : बेस्ट फ्रेन्ड ।

बुहारी : छोराको खुसी ।

महिला सहकर्मी : प्रेरणा ।

आकर्षक महिला : मेरी हजुरआमा, उतिबेलाकी भारतीय नायिका जीनत अमान, राजश्री ।

नारी : नारीविना जीवन अपूर्ण छ ।



> हरिहर शमशेर र सुशीला राणाका एकमात्र सन्तान मणि जावलाखेलको विक्रम भवन (हालको ब्रिटिस क्याम्पस) मा हुर्के-बढेका हुन् । दरबारभित्र काका ठूलाबा र फुपूहरूका सन्तानसँगै बितेको समयले उनलाई कहिल्यै एक्लो महसुस हुन दिएन ।

ब्रिटिस काउन्सिलको छात्रवृत्तिमा बेलायत पुगेकाले सम्पूर्ण व्यवस्था उनीहरूले नै गरे । उनलाई बेलायतको एअरपोर्टमा कुचो बढार्नेले पनि पत्रिका पढेको देखेर अचम्म लाग्यो । उनी भन्छन्, कुनै पनि देशको साक्षरता बढ्नुमा यस्ता स-साना कुराले पनि प्रभाव पार्ने रहेछन् । त्यहाँको बसाइले मलाई धेरै कुरा सिकायो ।

१० हप्ते तालिमका लागि बेलायत पुगेका उनले डेढ वर्ष उतै बिताए । यता रेडियो नेपालको जागिर यथावतै थियो । बीबीसीले नै उनलाई वर्क परमिट र रिटर्न टिकटसहित पुनः फर्किने सर्तमा नेपाल पठायो । छ महिना नेपाल बसेर उनी फेरि बेलायत फर्किए । जनतालाई सु-सूचित तुल्याउने माध्यमका रूपमा पत्रकारितालाई बुझेका मणि त्यसपछि अनवरत रूपमा पत्रकारितामै दृढ भएर लागे । उनले रिपोर्टिङ गरेका विनाअक्सिजन सगरमाथा चढ्ने व्यक्ति, नेपालको दरबार हत्याकाण्ड, एडमण्ड हिलारी र तेन्जिङ नोर्गे शेर्पाको अन्तर्वार्ता, बकिंघम प्यालेसभित्रै गएर लिएको प्रिन्स चार्ल्सको अन्तर्वार्ता संसारभरका मानिसले हेरे । यीबाहेक उनका अन्य थुप्रै अन्तर्वार्ता र रिपोर्टिङ अहिले पनि मानिसहरू सम्झिन्छन् । तत्कालीन पाकिस्तानी प्रधानमन्त्री बेनजिर भुट्टो बीबीसी अफिस छिर्दा आफू उनको व्यक्तित्वसँग निक्कै प्रभावित भएको मणि बताउँछन् । मणि भन्छन्-दरबार हत्याकाण्डका बेला त धेरै देशका पत्रकारले यससम्बन्धी मेरो अन्तर्वार्ता लिए । धेरै देशलाई मैले सूचना प्रवाह गर्न सफल भएँ ।' अहिलेको पत्रकारिता देख्दा मणिलाई अनुशासन हराएजस्तो लाग्छ । अर्को कुरा भाषामा शुद्धता नभएको र शैली र प्रस्तुतीकरण पनि नमिलेझैं भान हुन्छ । पत्रकारिता विशुद्ध र अनुशासित हुनुपर्छ भन्ने उनको अनुभवले बताउँछ ।

ठूलो परिवारमा हुर्किएका मणिले सन् १९६९ ताका आफू १९ वर्षको हुँदा नै उमा राणासँग लिभिङ टुगेदरमा बस्न थालेको बताए । ५४ वर्षअघि त्यो कदम उठाएका उनी हरेक कुरामा असाधारण लाग्थे । अहिलेसम्म उमासँगको सम्बन्ध सौहार्द्र छ । यी दम्पतीका एक छोरा छन् । दाम्पत्यलाई बोझका रूपमा कहिल्यै नलिएका उनी श्रीमती, छोरा र परिवारप्रतिको कर्तव्यमा भने कुनैदिन विमुख भएनन् । त्यसैले उनलाई विवाहपछि र अघिको जीवन र भोगाइमा कुनै फरक महसुस हुँदैन । सन् २००२ मा बीबीसीबाट अवकाश लिएर नेपाल फर्किएपछि उनी पुस्तक पढेरै समय बिताउँथे तर अब उनलाई पत्रपत्रिका पढ्न, टिभी हेर्न, पुस्तक पढ्न मन लाग्दैन । बरु उहिल्यै देखिको बानी खाना पकाउने, सरसफाइ, गार्डेनिङलगायत घरका काम गर्नमा रमाइलो लाग्छ । मेहनत, संघर्ष र परिश्रमसहितको इच्छाशक्तिले जीवनमा सफल भइन्छ भन्ने अनुभवको संगालो हो, उनको जीवन । भन्छन्-'यिनै रंगीन अनुभव संगाल्नका लागि जहाज छुटाएरै भए पनि सात समुद्रपारि पुगियो, कति समय, संघर्ष र दिमाग खर्च गरियो, अहिले त यी सबै कुरा मोबाइलमै छन्, एक क्लिक गर्‍यो कि सबै यहीं आइहाल्छन्, त्यसैले अहिले त म पत्रपत्रिका, टिभी, रेडियो छोडेर यतातिर लागेको छु ।'

Belaco®

HOME APPLIANCES

1 YEARS WARRANTY

STAY COZY AND GET WINTER -READY

With Our Home appliances

Exclusive Collection

New Arrival

HEATER

Belaco Halogen Heater (BEL-HHC20B)
- 3 Heat Setting 400-800-1200w
- Immediate Heating, Oscillating On/Off Switch
- Safety Tip Over Cut out
- Wide-Angle Heat reflector

Belaco Halogen Heater (BEL-HHC19S)
- 3 Heat Setting 400-800-1200w
- Immediate Heating, Oscillating On/Off Switch
- Safety Tip Over Cut out
- Wide-Angle Heat reflector

Belaco Halogen Heater White (BHH27)
- 2 Heat Setting 400-800W
- Immediate Heating, Oscillating On/Off Switch
- Safety Tip Over Cut out
- Wide-Angle Heat reflector

Belaco Halogen Heater-Golden(BHH28)
- 2 Heat Setting 400-800W
- Immediate Heating, Oscillating On/Off Switch
- Safety Tip Over Cut out
- Wide-Angle Heat reflector

Belaco Slim Halogen Heater(BHH26)
- 3 Halogen tubes and has 3 heat settings ranging from 400W/800W/1200W,
- Carry handle
- Oscillating function
- high Quality resistant base for more stability
- Automatic Tip Over

Belaco Fan Heater (BFH21)
- 2 Heating Power 1000W/2000W
- Adapts to the climate
- Portable and Light weight
- Easy to use

Belaco 2000W Electric Fan Heater (BFH22)
- 2 in 1 function,has Cool/Warm/Hot wind for selection
- 2 heating powers: 1000W/2000W
- adjustable thermostat control
- light to carry and comes with built-in integral carry handle

Belaco OIL HEATER (BEL-OH225)
- 7Fins, 700W
- with two pin plug
- Fin size: 100×330 mm
- One Heating Setting
- Adjustable thermostat, overheat protection
- Power indicator light

GEYSER

Gas Geyser 6 Ltr.(BGG-06)
- Heat Load 12KW, Weight for watertank: 1.1Kg
- Valve: zero pressure valve
- Pulse ignition: A grade
- Type of burner: 3 Rows Harmony Type Burner 250m
- Panel feature: white coating
- Gas: LPG
- Overheat Protection: 20 min auto OFF
- Capacity: 6 Ltr
- 5 star rating Power Consumption

Electric Geyser 15 Ltr.(BEG-15R)
- Voltage: 220V 50Hz current: 6.8A
- Outer Cabinet Material: MS with Powder Coating
- Insulation layer EPS Foam
- Protective mode: Magnisum Anode
- Safety device: Overheat Protection/Sensor
- Thermometer: digital
- 5 star rating Power Consumption

Electric Geyser 30Ltr(BEG-30R)
- Voltage: 220V 50Hz current: 6.8A
- Outer Cabinet Material: MS with Powder Coating
- Insulation layer EPS Foam
- Protective mode: Magnisum Anode
- Safety device: Overheat Protection/Sensor
- Thermometer: digital
- 5 star rating Power Consumption

WASHING MACHINE

Automatic Front Loading Washing Machine 8 kg (BVXQG80-1216P)
- Front Loader, Wash Capacity-8Kg,Spin Capacity-8kg
- RPM-1200, Spin speed-600,800,1000,1200
- Body Material- Galvanized sheet with Titanium Grey painting.
- inner Drum-Stainless Steel, Displayer- Led,1knob
- Quick wash,Super wash,overheating control,overflow control, Fault check display,progress indicator,child lock display, Auto start,Anti twisting.
- Wash & Heating Input power-2000W,IPX4 Water proof grade

Twin Tube Semi Automatic Washing Machine 7 KG (BVXPB70-19766)
- Shock and Rust proof Body
- Easy Movement inbuilt Caster Wheel
- 2 Wash Programs, Anti Rat Design
- Large Capacity Tub,Lint Filter
- Dual Water inlet System,Soak Function
- Lint Filter,Simultaneous Wash & Spin Function
- Wash Motor Rating: 180W
- Thermal Protection For Motor

I.K.B.H GROUP
IKBH Group Pvt. Ltd.
Sitapaila, Kathmandu, Nepal **(Head Office)**
Janakpur, Dhanusha, Nepal **(Corporate Office)**
01-5300700, 9801666001
BelacoNepal
belacohomeappliances
BelacoHomeAppliances
www.ikbhgroup.com.np
belaco.co.uk (UK)
abdulhafiztrading.com.qa (Qatar)
Shop Now

हेलमेट ब्रान्ड

ना प्रकृति दाहाल

स्कुटर होस् वा बाइक आवश्यक पर्दछ-हेलमेट । सुरक्षाका हिसाबले लगाउने हेलमेट अहिले फेसन आवश्यकता सँगसँगै ब्रान्ड पनि हेर्न थालिएको छ । हेलमेटका सोखिनहरूले ब्रान्डलाई पछ्याउन थालेका छन् । नेपाली बजारमा डेढ लाख रुपैयाँसम्मका हेलमेटहरू भित्रिएको बताउँछिन्-हेलमेट नेपालकी, अञ्जली महर्जन । उनका अनुसार महंगो हेलमेट नेपालमा भित्रिए पनि ६ हजारदेखि १० हजार रुपैयाँसम्मका हेलमेट प्रयोगकर्ताहरूले किन्ने गर्छन् । युवापुस्ता मूल्यमा मात्र भर नपरी आजभोलि हेलमेटको लुक्स तथा सुरक्षामा पनि ध्यान दिने गरेको उनी बताउँछिन् । आफूले कस्तो सवारी साधन प्रयोग र केका लागि प्रयोग गर्ने भन्ने विषयमा प्रयोगकर्ताहरू हेलमेट रोज्ने गरेको उनी बताउँछिन् । नेपालमा भारत, इन्डोनेसिया र इटालीजस्ता देशहरूबाट हेलमेट भित्रिने गरेका छन् । यस्ता हेलमेट भारतको आइएस सर्टिफाइड, अमेरिकाको डर्ट सर्टिफाइड तथा युरोपको इसीएस सर्टिफाइड हुने गरेका छन् । हेलमेटहरू थर्मल सेल, फाइबर ग्लास र कार्बन फाइबरबाट बनेका हुन्छन् । हेलमेटको मूल्य पनि सोहीअनुसार निर्धारण हुने अञ्जली बताउँछिन् । प्लास्टिक सेलबाट बनेका हेलमेटको मूल्य कम पर्ने उनको भनाइ छ । नेपालमा उपलब्ध हुने हेलमेटको मूल्य यस प्रकार छ ।

स्टिलवर्ड

पछिल्लो समय चल्तीको हेलमेट हो-स्टिलवर्ड । युवापुस्ताको रोजाइमा समेत यो हेलमेट पर्छ । यसको लुक्स राम्रो हुने भएकाले पनि सबैको रोजाइमा परेको छ । विभिन्न मोडल र कलरमा उपलब्ध छन्-यी हेलमेट । सानो साइज भएकाले स्कुटरको डिकीमा राख्न सजिलो हुने भएकाले महिलाहरूको रोजाइ छ । भारतीय ब्रान्डका यी हेलमेटहरू २६ सय ५० देखि ७ हजार रुपैयाँसम्ममा पाइन्छन् ।

> आफूले कस्तो सवारी साधन प्रयोग र केका लागि प्रयोग गर्ने भन्ने विषयमा प्रयोगकर्ताहरू हेलमेट रोज्ने गरेको उनी बताउँछिन् ।

कस्तो हेलमेट किन्ने ?

पहिलो कुरा हेलमेटको गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्छ । यसको मापदण्ड कस्तो छ र सुरक्षा मापदण्डको विषयमा ध्यान दिनुपर्छ । हेलमेटको साइजलाई ध्यान दिनुपर्छ । हेलमेट विभिन्न साइजमा उपलब्ध हुन्छन् । आफूलाई आवश्यक पर्ने हेलमेट छनोट गर्नुपर्छ । हेलमेटको तौलमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । हेलमेटको तौल जति कम भयो उति नै राम्रो हुन्छ । धेरै तौलको भएमा टाउकोलाई बोझ हुन्छ । त्यसकारण तौलमा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

इसीए

यी इटालियन ब्रान्ड भारतीय बजारमा निर्माण भएका हेलमेट हुन् । डबल डिरिङ भएका यी हेलमेटको मूल्य ७ हजारदेखि १० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।

एलएसटु

यी ब्रान्ड स्पेनिस ब्रान्डका हेलमेट हुन् । यसमा सुरुवात मूल्य यापिङ ७५ सय अर्को एलएसटु ८ हजार ९ सयदेखि १० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ । एलएसटु स्टिम इभो एलएसटु प्लस । यी हेलमेटहरूमा पछाडि स्पोइलर हुने हुनाले सुरक्षाका हिसाबले उचित मानिन्छ । एयर डाइनामेकिकका रूपमा यी हेलमेटले काम गर्छन् ।

केवाइटी

केवाइटी ब्रान्ड पनि चलेको ब्रान्डमै पर्छ । रेसिङ हेलमेट भनेर यो हेलमेटलाई चिन्ने गरिन्छ । यसको मूल्य १२ हजार ५ सयदेखि १५ हजारसम्म पर्छ । यिनीहरूको विशेषताअनुसार मूल्यमा फरकपन छ । यी हेलमेटहरूको मूल्य ५० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ । यी एरोडाइनामिक हुन्छन् । थर्मप्लास्टिक सेलबाट बनेका यी हेलमेट हलुंगा हुन्छन् । यी हेलमेट लङ ड्राइभका लागि उपयुक्त मानिन्छन् ।

एजीबी

नेपाली बजारमा डेढ लाख पर्ने हेलमेट हो-एजीबी ब्रान्डको हेलमेट । यो इटालियन ब्रान्ड हो । सुरक्षाको हिसाबले यो हेलमेट उपयुक्त मानिन्छ । यसको मूल्य ३२ हजार रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ ।

आइरो

यो युरोपियन सटिफाइड ब्रान्ड हो, आइरो । यो सुरक्षाका हिसाबले राम्रो मानिएको हेलमेट हो । यो स्पोर्टका लागि उपयुक्त हेलमेट मानिन्छ ।

डट हेलमेट

अफरोडका लागि डट हेलमेट लगाउने गरिन्छ । यसमा पनि मोडलअनुसारको मूल्य पर्छ । फुल्ली डट र सेमिडटका हेलमेटहरू हुन्छन् । फुल्ली डटमा सनग्लास लगाउनुपर्छ । यसको मूल्य १० हजार रुपैयाँ पर्छ ।

के छ मापदण्ड ?

नेपाल गुणस्तर तथा नाप तौल विभागले हेलमेटको गुणस्तर निर्धारण गरेको छ । विभागले हेलमेटको आकार स्वरूप, लक, भाइजर आदि कुरालाई ध्यान दिएको छ । हेलमेटको भित्री फोम पोलियुरेथन हुनुपर्ने व्यवस्था छ । हेलमेट लगाउँदा पसिना आउने वा चिलाउने, छालाजन्य रोग निम्त्याउन नहुने मापदण्ड तोकिएको छ । त्यस्तै हेलमेट लगाउँदा गर्धनको माथिल्लो भाग छोप्ने कपडा हुनुपर्छ । चिउँडोमा कसिने फित्ताको चौडाइ २० मिलिमिटरभन्दा कम हुनु हुँदैन । भाइजर लगायतका सामग्रीबाहेक हेलमेटको तौल डेढ किलोभन्दा बढी हुन नहुने भनेर तोकिएको छ ।

डिजिटल बैंकिङ्

भौतिक रूपमा बैंक वा वित्तीय संस्थाका कार्यालयमा उपस्थित नभई इन्टरनेट, एसएमएस, कम्प्युटर, ल्यापटप, मोबँइल इत्यादि प्रयोग गरी बैंकिङ् सुविधा अर्थात् बैंकको सेवा-सुविधा लिने प्रक्रिया नै डिजिटल बैंकिङ् हो । डिजिटल बैंकिङ्भित्र ग्राहकले पाउने सेवा-सुविधाहरूको डिजिटाइजेसन, भुक्तानीका उपकरणहरूको डिजिटाइजेसन तथा बैंकका आन्तरिक प्रक्रियाहरूको अटोमेसन र डिजिटाइजेसन प्रमुख पाटा हुन् ।

मनोज घिमिरे

हेड कार्ड सर्भिसेस
लक्ष्मी सनराइज बैंक

डिजिटल भुक्तानीका सवालमा मुख्य गरी कार्ड र मोबाइल भुक्तानी मुख्य दुई हुन् ।

डिजिटल पेमेन्ट भनेको के हो ?

डिजिटल पेमेन्ट भनेको नगदको प्रयोग नगरी विभिन्न डिजिटल भुक्तानीका उपकरण प्रयोग गरी गरिने कारोबारहरू हुन् । यसलाई विद्युतीय कारोबार पनि भनिन्छ ।

डिजिटल पेमेन्टको सवालमा के-कस्ता बैंकिङ् प्लेटफर्म उपलब्ध छन् ?

डिजिटल भुक्तानीका सवालमा मुख्य गरी कार्ड र मोबाइल भुक्तानी मुख्य दुई हुन् । कार्डभित्र डेबिड, क्रेडिट र डलर कार्डलगायतका इ-कार्ड प्रयोग गरेर नेपालभित्रै वा विदेशमा समेत कार्डको प्रयोग गरेर पिओएस (प्वाइन्ट अफ सेल) मार्फत भुक्तानी गर्ने, अनलाइन वा इ-कमर्समार्फत भुक्तानी गर्ने, त्यसैगरी एटीएमबाट नगद झिक्ने तथा कार्डलाई ट्याप एण्ड पे गरी भुक्तानी गर्ने सुविधा छन् । त्यसैगरी मोबाइल वा पेमेन्टअन्तर्गत अन्य कुनै खातामा रकम ट्रान्सफर गर्ने, बिल पेमेन्ट गर्ने, क्युआरमार्फत पेमेन्ट गर्ने सुविधा उपलब्ध छन् ।

पिओएस पेमेन्ट भनेको के हो ?

पिओएस (प्वाइन्ट अफ सेल) भनेको एउटा विद्युतीय मेसिन हो । त्यसमार्फत व्यवसायीहरूले भुक्तानी स्वीकार गर्न सक्छन् । यसका लागि क्रेताले आफ्नो डेबिड वा क्रेडिट कार्डको प्रयोग गरी सोझै यो मेसिनमार्फत बिक्रेतालाई आफूले खरिद वा उपभोग गरेका वस्तु वा सेवाको भुक्तानी गर्न सक्छन् ।

डिजिटल बैंकिङ्का फाइदा के-कस्ता छन् ?

यो सुरक्षित हुनु नै पहिलो फाइदा हो । चौबीसै घण्टा सेवा उपलब्ध हुने हुँदा सहज पनि छ । विभिन्न कारोबारको विवरण बैंक खातामै रहने भएकाले पनि प्रयोगकर्ताका लागि पुराना रेकर्ड हेर्न सहज हुन्छ । समय र खर्च बचत अर्को फाइदा हो ।

डिजिटल बैंकिङ् साक्षरता किन आवश्यक छ ?

नेपालजस्तो विद्युतीय कारोबारमा भर्खरै गति लिन थालेको देशमा विभिन्न आपराधिक व्यक्ति तथा गिरोहले सोझा मानिसहरूलाई फकाएर, झुक्याएर वा प्रलोभनमा पारेर उनीहरूको डिजिटल भुक्तानीका उपकरणहरू र बैंक खातामा समेत पहुँच पुऱ्याई आर्थिक क्षति गराइदिने पाइएकाले सर्वसाधारण प्रयोगकर्ताहरू अलि चनाखो हुनु आवश्यक छ । यसका लागि आफ्नो व्यक्तिगत बैंकिङ विवरणहरू, पासवर्ड, पिन नम्बर, ओटिपी नम्बर, कार्ड नम्बर जस्ता संवेदनशील सूचनाहरू अरु कसैलाई थाहा दिनु हुँदैन ।

नेपालमा डिजिटल बैंकिङ्को भविष्य कस्तो छ ?

नेपालमा डिजिटल बैंकिङ्को भविष्य निकै राम्रो छ । नेसनल पेमेन्ट गेटवेको सुरुवात हुन लागेको अहिलेको अवस्थामा थप नेपाल सरकारले जारी गरेको राष्ट्रिय परिचयपत्रमा दिइने बायोमेट्रिकलाई नै डिजिटल बैंकिङ् का लागि प्रयोग गर्न सकिने अवस्था भएको खण्डमा नेपालको डिजिटल बैंकिङ्को परिदृश्य काया पलट हुनेछ ।

#DIGITAL DECEMBER

प्रेरणाको प्रतिबिम्ब स्वयममा पाउनको लागि

WONDER WOMAN SAVINGS

लक्ष्यमा सँग-सँगै

01-5970684, 4217070
www.laxmisunrise.com

Connect with us

Laxmi Sunrise

लोकप्रिय सुनीता

नाः लक्ष्मी भण्डारी

सुनीता डंगोल कम उमेरमै उपमेयर हुने नेपाली महिला हुन्। वाकपटुता भएकी यिनी बाल्यकालदेखि नै पढाइलगायत अन्य अतिरिक्त क्रियाकलापमा समेत उत्तिकै सक्रिय थिइन्। सञ्चारकर्मीका साथै ब्युटी प्याजेन्ट 'मिस नेवा-२०११' मा विजय हासिल गरेपछि उनको सामाजिक जीवनको दायरा थप फराकिलो बनेको थियो ।सुनीता नेवाः सम्पदा संरक्षणवादी, भाषा कार्यकर्ता र राजनीतिज्ञ हुन्। उनी २०७९ को स्थानीय तहको निर्वाचनमा नेकपाबाट काठमाडौं महानगरपालिकाको उपमेयरमा विजयी भएकी हुन्। सुरुमा स्वतन्त्र रूपमा मेयरको प्रत्यासी बन्ने खबरका कारण चर्चामा रहिन्, भने अन्तिम समयमा उनलाई एमालेले उपमेयरको उम्मेदवार बनायो। ३० वर्षीया डंगोल रञ्जना लिपिलाई विश्वभर फैलाउने अभियन्ताका रूपमा समेत चिनिन्छिन्। संसारका एक दर्जनभन्दा बढी मुलुक भ्रमण गरिसकेकी उनले सामाजिक विज्ञानमा स्नातकोत्तर गरेकी छिन्। उनले नेपाल भाषा विज्ञका रूपमा टेलिभिजनमा समेत काम गरेकी उनी वाककलामा पोख्त छिन्। सतु र संगीता डंगोलको सन्तानका रूपमा काठमाडौंमा जन्मिएकी सुनीताले वि.सं.२०७९ जेठ १२ गते काठमाडौं महानगरपालिकाको उपमेयरको पदभार ग्रहण गरेकी हुन्।

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

महानगरको बजेटको कार्यान्वयन पक्ष बलियो बनाउने काममै व्यस्त छु। योजना गरेका बजेट तथा कार्यक्रम र अनुगमनमा तीव्र रूपमा काम भइरहेका छन्।

तपाई उपमेयरमा निर्वाचित भइसकेपछि सम्पन्न कामबारे केही बताइदिनुस् न।

काठमाडौं महानगरपालिकाका ३२ वटै वडामा महिला सञ्जाल सञ्चालित छ। महिला वडा सदस्यकै नेतृत्वमा लैंगिकताको आधारमा हुने विभेद र हिंसा छन् भने वडामा आउन अनुरोध गरिन्छ। सचेतना कार्यक्रम भइरहेका छन्। वडाबाटै समाधान नभए ओसिएमसीसँग मुद्दाहरू लिंक गराइदिन्छौं। समिति बनाउने काम सम्पन्न भइसकेको छ। स्थानीय विवादहरूको प्रकृति हेरेर मेलमिलापलाई प्राथमिकता दिएको छौं। हरेक वडामा मेलमिलाप केन्द्र स्थापना गरेका छौं। उपप्रमुखको संयोजकत्वमा न्यायिक समीति हुन्छ, यसमा काम गर्दै जाँदा वकिलको आवश्यकता पर्‍यो भने कानुनी परामर्श र सहायता निःशुल्क रूपमा दिइरहेका छौं। मेलमिलाप पनि निःशुल्क गर्ने गरेका छौं। मेलमिलापकर्तालाई महानगरपालिकाले शुल्क उपलब्ध गराउँछ।

महानगरपालिकाका नयाँ एजेन्डा के छन् ?

काठमाडौंको सांस्कृतिक सम्पदालाई संरक्षण गर्न 'रिभाइभ दबु' भन्ने कार्यक्रम सञ्चालन भइसकेको छ। यसअन्तर्गत डबलीमा विविध कार्यक्रम गरिन्छ। 'कार फ्रि स्याटरडे' हाँडीगाउँबाट सुरु गरिसकेका छौं। हरेक शनिबार सडकमा सवारीसाधन हुँदैनन्। सडकमा फुड फेस्टिबल गरी बच्चाहरू आएर खेल्न सक्छन्। स्वास्थ्य प्रवर्द्धन केन्द्र तयारी अन्तिम चरणमा पुगिसकेको छ। यसअन्तर्गत बीमा कार्यक्रम पनि अघि बढाउँछौं। शिक्षामा 'बुक फ्रि फ्राइडे' सञ्चालनमा छ। सीपमूलक शिक्षा यसको मूल नारा हो। बालबालिकाले विद्यालयमै सीप सिकिरहेका छन्।

महिला भएकै कारण नेतृत्वमा रहेर काम गर्दा के-कस्ता चुनौती सामना गर्नुपरेको छ ?

अझै पनि महिलालाई लिडरका रूपमा अपनाउने कल्चर कम नै छ। योङ वुमन लिडरलाई एक्सेप्टेन्स गर्न गाह्रै छ तर यो कुरामा भन्दा पनि काममै केन्द्रित भएकाले कठिन महसुस गरेकी छैन।

महानगरले महिला लक्षित कार्यक्रम ल्याएको छ वा छैन, छ भने के-कस्ता छन् ?

एक वडा एक नमुना कार्यक्रम कार्यान्वयनमा आउँदैछ। महिलालाई रोजगारी, उद्यमशीलता, आयआर्जन र सीपसँग जोडिएको छ।

काठमाडौं महानगरपालिकाको विकास र समृद्धिका लागि अझै के-कस्ता कार्यक्रम ल्याउनुपर्ला ?

महसुस हुनेबित्तिकै कार्यक्रमका रूपमा कार्यान्वयनमा ल्याइहाल्छौं। स्थानीय सरकारको जिम्मेवारी हेर्ने हो भने पनि थोरैमा सीमित छैन फराकिलो छ।

आगामी योजना के छन् ?

नीति कार्यक्रममै बसेर काम गर्ने हो। यसलाई जतिसक्दो व्यावहारिक बनाउने, अनुगमनमा ध्यान दिने र सोहीअनुसार महत्व दिएर अगाडि बढ्दै जाने हो।

पाठकका लागि केही सन्देश छ कि ?

जो जुन क्षेत्रमा छौं त्यही क्षेत्रमार्फत राष्ट्रलाई सक्दो योगदान दिने हो। सम्बन्धित क्षेत्रमा नेतृत्व विकास गर्दै जानुपर्छ जुन आजको आवश्यकता हो।

जाडोमा स्टाइलिस पहिरन

ना सुजाता मुखिया

चिसो मौसम सुरु भइसकेको छ। मौसमसँगै युवापुस्ताको फेसन शैली पनि परिवर्तन हुन्छ। जाडो मौसममा चिसोबाट बचाउँदै आफूलाई फेसनेबल देखिन चुनौतीपूर्ण हुन्छ। यतिबेला बजारमा जाडोका विभिन्न पहिरन, लङ कोट, स्वेटर, ज्याकेट, मफलर, ऊलन टोपी, बुट देखिन थालेका छन्। चिसो बढेसँगै बजारमा जाडोका पहिरनको माग बढ्न थालेको छ। ग्राहकको मागअनुसार बजारमा विभिन्न डिजाइनका पहिरन भित्रिएका छन्।

अहिले त्यति जाडो नभइसकेकाले स्वेटर, स्वेट टिसर्ट, बुट बढी बिक्री भइरहेको नयाँ बानेश्वरस्थित न्यू फेसन वेयरका संस्थापक रेनु बस्नेतले बताए। उनी भन्छन्, 'अहिले वुलन स्वेटर बढी चल्तीमा छ।'

फेसन डिजाइनर तेन्जिङ छेतेन भुटियाका अनुसार जाडोमा टसर सिल्क, मुंगा, खादी, भेलभेट फेब्रिक लगाउँदा स्टाइलिस देखिनुका साथै चिसोबाट पनि बचाउँछ। उनी भन्छन्, 'कालो, सेतो र ग्रे जाडोको रंग हो।' जाडोमा शरीरलाई न्यानो राख्नका लागि सूर्यको किरण सोस्ने भएकाले गाढा रंगको पहिरन लगाउनुपर्ने उनको भनाइ छ।

बाक्लो पहिरनबाट बच्ने

चिसोबाट बच्न धेरैले बाक्लो र धेरै पहिरन लगाउँछन्। यसले जाडोबाट बचाए पनि भद्दा देखाइरहेको हुन्छ। चिसोबाट बच्नुका साथै फेसनेबल देखिनका लागि लेयरिङ पहिरन लगाउनुपर्छ। हल्का पातलो हाइनेकसँग ज्याकेट वा कोट लगाउन सकिन्छ। फुल स्लिभ टिसर्टमाथि स्वेट सर्ट लगाउँदा शरीर न्यानो हुन्छ र स्टाइलिस पनि देखिन्छ।

सदाबहार ज्याकेट

डेनिम ज्याकेट, लेदर ज्याकेट प्रायः सबैसँग हुन्छ। यसको क्रेज सधैं देख्न

सकिन्छ । यो हरेक मौसममा उपयोगी हुन्छ । हाइनेक टि सर्ट र कालो जिन्ससँग डेनिम ज्याकेट निकै खुल्छ । यसमा हाइ हिल लगाएर ग्ल्यामर लुक दिन सकिन्छ । डार्क ब्राउन, मरुन, कालो, डार्क ग्रिन रंगको लेदर ज्याकेटसँग नीलो जिन्स लगाउन सकिन्छ । यो ज्याकेट जुनसुकै मौसममा पनि लगाउन सकिन्छ । ज्याकेटको विशेषता भनेकै जुनसुकै पहिरनसँग मिलाएर लगाउन सकिने हो ।

न्यानो बुट

जाडोमा बुटको फेसन ट्रेन्डमा हुन्छ । यो मौसममा चिसोबाट खुट्टालाई जोगाउन बुट लगाउन सकिन्छ । बजारमा धेरै बुट पाइन्छन् । स्किनी जिन्स वा सर्ट ड्रेससँग लङ बुटले आकर्षक लुक्स दिन्छ । एंकल, निलेन्थ र लङ बुटहरू फेसनमा छन् । त्यसमा कपडा, लेदर, सावरलगायतका फेब्रिकमा पाइन्छन् । टिनएजर्सहरूमाझ भने ड्याम बुट निकै लोकप्रिय छन् । उचाइ कम भएकाले हिल भएको बुट पनि लगाउन सक्छन् । जाडो मौसममा बुटले चिसोबाट बचाउनुका साथै फेसनेबल पनि देखाउँछ ।

मौसमसँगै युवापुस्ताको फेसन शैली पनि परिवर्तन हुन्छ । जाडो मौसममा चिसोबाट बचाउँदै आफूलाई फेसनेबल देखिन चुनौतीपूर्ण हुन्छ ।

स्टाइलिस बेल्ट

पछिल्लो समय स्वेटर वा कोटसँग बेल्ट लगाउने ट्रेन्ड देख्न सकिन्छ । क्याजुअल र सिम्पल पहिरनसँग आकर्षक एवं फेसनेबल देखिन स्टाइलिस बेल्टको प्रयोग गर्न सकिन्छ । टर्टल नेक स्वेटर र विन्टर वुलन ड्रेससँग बेल्ट लगाउँदा स्टाइलिस देखिन्छ ।

लङ कोट

जाडो मौसमको फेसनमा लङ कोट छुटाउन सकिँदैन । यसले जाडोमा न्यानो बनाउनुका साथै फेसनेबल एवं स्टाइलिस लुक दिन्छ । यो अफिस वा क्याजुअल वेयरका रूपमा लगाउन सकिन्छ र पार्टी वेयरमा पनि लङ कोट फिट हुन्छ । यसको विशेषता भनेकै जुनसुकै पहिरनसँग पनि मिलाएर लगाउन सकिने हो । साडी, कुर्ता होस् वा वेस्टर्न पहिरन, जिन्स होस् वा फर्मल सबै पहिरनसँग मिलाएर लगाउन सकिन्छ ।

गाढा रंग उपयोगी

जाडोमा गाढा रंगको पहिरन उपयोगी हुन्छ । गाढा रंगले सूर्यको किरण सोस्ने भएकाले शरीरलाई न्यानो बनाउँछ । गाढा रंग र हल्का रंगको संयोजन मिलाएर पहिरन लगाउँदा स्टाइलिस देखिन्छ । कालो र सेतोको संयोजन पनि यो मौसमका लागि उपयोगी हुन्छ । साथै भित्रबाट हल्का रंगको हाइनेक लगाउन सकिन्छ ।

जाडोमा पृथक् कलेक्सन

सुपी रसाइली

फेसन डिजाइनर, ब्लुमुन बुटिक, 'सुपी डिजाइन' भैंसेपाटी

अहिले निकै जाडो बढ्ने छनक देखिन्छ। जाडोमा आधुनिक र स्टाइलिस्ट लुक्समा टिपटप बनेर हिँड्ने चाहना सबैको हुन्छ तर कतिपयलाई त्यसको आइडिया नहुन सक्छ। जाडो उत्कर्षमा पुगेका बेला पनि आफूलाई कसरी आकर्षक र स्टाइलिस्ट देखाउने भन्ने विषयमा यहाँ केही जानकारी दिइएको छ।

आउटफिट

यसपटकको विन्टर कलेक्सनमा पश्मिना वुलन, लङ कोट, आउटर गाउन, इन्डो वेस्टर्न डिजाइनमा फ्युजन तथा स्टाइलिस्ट साडी, कुर्ती, पृथक् शैली र डिजाइनका गाउनहरू चलेका छन्। यी पहिरन विवाह, पार्टी, अफिस एवं क्याजुअल जुनसुकै समारोह र प्रोफेसनलहरूका लागि पनि उपयुक्त र सुहाउँदा छन्।

डिजाइन

विन्टरमा ओपन भन्दा क्लोज डिजाइन नै बढी चलेका छन्। ब्याक ओपन नगरेर, फुल नेक डिजाइन, अगाडि वाइडर ओपन बढी मन पराइएको छ। इन्टरनेसनल तथा वेस्टर्न डिजाइन, इन्डो वेस्टर्न डिजाइन अहिले चल्तीमा छन्। चेक प्रिन्टेड डिजाइन पनि निकै चलेका छन्।

कलर

नेभी ब्लु, ब्ल्याक, डार्क मरुन, डार्क पर्पल, मस्टर्ड यल्लो, हनी, डार्क ग्रीन, रोयल ब्लु, ओसन ब्लु, डार्क पिंक, बेज, डार्क ब्राउन, अफ ह्वाइटलगायतका रंगहरू जाडोमा रुचाइने कलर हुन्।

फेब्रिक

रसिल्क, सिल्क विन्टर पार्टीमा बढी चल्ने फेब्रिक हुन्। विन्टर कोर्टहरूमा कटन, वुलन, कटराइज, टार्टन, फलाटिनले न्यानोपन प्रदान गर्ने हुँदा यी फेब्रिकका कपडा बढी रुचाइन्छन्।

स्टाइलका लागि

जाडोमा स्टाइलिस्ट देखिन मिनी स्कर्टमा लङ कोटसँग बुट लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ। लङ पाइन्टमा छोटो ब्लेजरसँग मफलर लगाई एंकल बुट सुहाउँछ भने लङ स्कर्टमा फिटिङ वुलन टिसर्टसँग मिड एंकल सुज, कक सुज वा फ्ल्याट सुज, स्केचर्स, स्पोर्टस सुजले पनि निकै स्टाइलिस्ट लुक्स दिन्छ।

Celebrating 6th ANNIVERSARY

Thank You For Your Support and Trust

Nepal's Leading ISO Certified

SKIN & GYNAE HOSPITAL

WORLD CLASS TECHNOLOGY

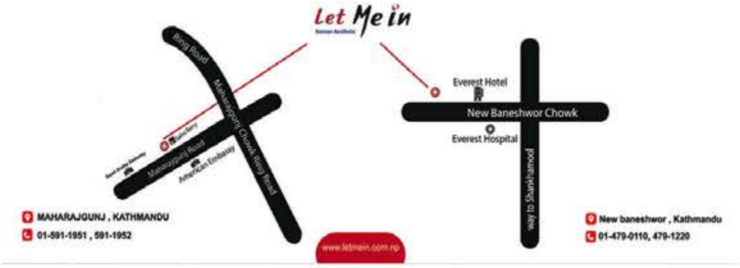
Let Me in

Korean Aesthetic

Aesthetic Services

Gynaecology Services

Hair Transplant



निमा काफ्ले

संचारकर्मी

कन्चनपुरमा जन्मिएकी निमाले स्नातक तहसम्मै त्यहीँ अध्ययन गरिन् । पत्रकारिताको सुरुवात उनले ६० साल 'चुरे टाइम्स' बाट गरेकी हुन् । त्यो समयमा महिला पत्रकार कमै थिए । केही गर्नुपर्छ भन्ने लागेर एसएलसी दिएपछि नै पत्रिकासँग आबद्ध भएको उनले बताइन् । आमा शिक्षण पेसामा हुँदा छोरीले अरु नै काम गर्दिए हुन्थ्यो जस्तो उनलाई लागेको थियो । समाजले हेर्ने दृष्टिकोण फरक र एउटा महिलाका लागि त्यो समयमा पत्रकारिता गर्न अप्ठ्यारो थियो तर पनि उनले यसलाई नै निरन्तरता दिइन् । कुनै पनि कुराको परिवर्तन गर्न सजिलो छैन, सुरुवात आफैंबाट गर्नुपर्छ भन्ने दृढ विश्वास राखेर अघि बढेको उनले बताइन् । नेपाल, हिमालसौन्दर्यागेजिनमा पनि कन्चनपुरबाटै काम गरिन् । केही समय कन्चनपुरबाट एभिन्युज टेलिभिजनमा जिल्ला संवाददाता भएर काम गरिन् । उनले काठमाडौं आएर पनि टेलिभिजनका लागि रिपोर्टिङ गरिन् । केही समय मिडिया क्षेत्रबाट ब्रेक लिएर एउटा एनजिओमा काम गरेकी उनलाई पैसाको मोहले भन्दा पनि टेलिभिजनको प्यासनले फेरि एभिन्युज टेलिभिजनमा 'सशक्ति' भन्ने महिला कार्यक्रममार्फत जोडिएकी थिइन् । नेपाल टेलिभिजनमा लाइभ सोमा काम गरिसकेकी उनी हाल इमेज च्यानलमा 'द मर्निङ शो' कार्यक्रम चलाउँछिन् ।

उनका अनुसार एउटा पत्रकार उसले भन्यो र उनले भनिन् भन्ने मात्रमा सीमित नरही आफ्नो विश्लेषणात्मक क्षमता पनि राख्नुपर्छ । केही अनलाइनमा लेख लेखिसकेकी उनी मल्टी मिडियाको जमाना भएको बताउँछिन् । पत्रकारितामा लागेर निमा काफ्ले भन्ने नाम तथा पहिचान पाएको उनले बताइन् । भविष्यमा पत्रकारिता क्षेत्रलाई निरन्तरता दिनुका साथै व्यवसाय गर्ने योजना रहेको उनले कुराकानीको अन्त्यमा बताइन् ।

सुरक्षा भट्टराई

सुरक्षा भट्टराई पाल्पाको श्रीनगर एफएमबाट मिडियामा प्रवेश गरिन् । उनी हाल युट्युब पत्रकार हुन् । उनले सिनेपत्रिका अनलाइन युट्युब च्यानल सञ्चालन गर्नुका साथै सिटिजन एफएममा भिजेका रूपमा काम गर्छिन् । छोटो समयमा उनलाई चिनाउन सहयोग गरेको छ युट्युबले । उनले भनिन्- ‘चलचित्रको क्षेत्रमा काम गर्दा छोटो समयमा आफूलाई चिनाउन र रमाइलो लाग्ने गरेको छ ।’ उनी युट्युबमा मात्र सीमित छैनन् कलाकारहरूको अन्तर्वार्तामा मात्र उनी रमाउँदिनन् । उनले मजाक गर्ने (फ्रयांक) भिडियो पनि बनाउँछिन् । युट्युब सञ्चालनको मुख्य भूमिकामा रही तीन जना स्टाफ राखेकी छिन् । अन्तर्वार्ता र इडिटिङ आफै गर्छिन् । उनले भनिन्-‘युट्युब र भिडियोमा सानो टिमले पनि राम्रोसँग काम गर्न सकिन्छ ।’ पछिल्लो समय युट्युब क्रेज घट्दै गइरहेको भन्ने बारेमा उनले भने कन्टेन्ट घट्दै गइरहेको र काम गर्ने मानिसमा नयाँपन नहुनु मुख्य कारण बताउँछिन् । उनका अनुसार पृथक् विषयवस्तु प्रस्तुत गर्न सके युट्युब राम्रो चल्छ ।

सुष्मा कार्की

लमजुङकी सुष्मा कार्कीलाई सानैदेखि मोडलिङमा रुचि थियो। उनले करिब दुईवटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छन्। मोडलिङ गर्न काठमाडौं प्रवेश गरेकी उनको बाटो चलचित्र पत्रकारितातर्फ मोडियो। सात वर्षअघि डिस होमको रमाइलो भयो अभिनयबाट उनी फिल्मी दुनियाँमा प्रवेश गरिन्। फिल्मी दुनियाँको उनको यात्रा भने चलचित्र पत्रकारका रूपमा स्थापित भयो। उनले आफ्नै युट्युब च्यानल रंगखबर सञ्चालनमा ल्याइन्। कलाकारहरूको अन्तर्वार्ता फिल्मी खबरहरू नै उनले प्रस्तुत गर्छिन्। यतिमात्र नभई सिटिजन एफएमको भिडियोमा उनी समाचारवाचिका हुन्। युट्युब मोडलिङसँगै उनले व्यवसाय पनि सञ्चालन गरिरहेकी छन्। युट्युबबाट तत्काल रिटर्न नआउने कुरा बताउँदै उनले भनिन् 'युट्युबबाट चाँडै रिजल्ट आउँछ भनेर सोच्नु हुँदैन, यसका लागि लामो समय लाग्ने भएकाले धैर्य भई निरन्तरता दिन आवश्यक छ।'

संगीता कटुवाल

संचारकर्मी

प्राइम टेलिभिजनमा कार्यरत छिन्, संगीता कटुवाल । आठ वर्षअघिदेखि उनी यो क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुन् । कुनै रहरले भन्दा पनि विज्ञापन देखेर उनी यो क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुन् । उनलाई यो क्षेत्रमा आउन बुवाको सहयोग रह्यो । सुरुमा उनले माउन्टेन तथा बिजनेस टेलिभिजनमा काम गरिन् । लामो समय रिपोर्टिङको अनुभव बटुलेकी उनले हाल समाचारवाचिका भएर प्राइम कर्पोरेट कार्यक्रम सञ्चालन गर्छिन् । विभिन्न सिफ्टमा काम गर्ने उनी राति घर पुग्दा ११ बज्छ । परिवारको सहयोग र बुझाइले नै काम गर्न सहज भएको उनी बताउँछिन् ।

छालाको सुख्खापन हटाउन

चिसो बढेसँगै छाला सुख्खा र रूखो हुन थाल्छ । छालाको नरमपन तथा चमक हराउन थाल्छ । त्यसले गर्दा जाडोमा विभिन्न प्रकारका छालासम्बन्धी समस्या देखिन्छन् । हातखुट्टा सुख्खा हुने, फुट्ने, पोल्ने समस्या चिसोकै कारण उत्पन्न हुन्छन् । त्यसैले चिसोमा छालाको विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

मोस्चराइजर क्रिम जरुरी

चिसो मौसम बढेसँगै वायुमण्डलमा प्रदूषण बढ्छ। जसले गर्दा छालाको नमी सोस्छ र छाला सुख्खा हुन्छ। यस्तो छालामा मोस्चराइजर क्रिमको आवश्यकता पर्छ। मोस्चराइजरले छालालाई हाइड्रेट गर्छ। त्यसैले भिटामिन ईयुक्त मोस्चराइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ। जाडो मौसममा आयल बेस्ड मोस्चराइजर लगाउनुपर्छ। आयल बेस्ड मोस्चराइजरले छालालाई सुरक्षा प्रदान गर्छ। मोस्चराइजरको प्रयोग राति सुत्नुभन्दा अघि पनि गर्नुपर्छ।

माइल्ड स्क्रब

जाडोमा छालामा मृत छाला बढी जम्छ। यसबाट बच्नका लागि सातामा दुई पटक माइल्ड स्क्रब गर्नुपर्छ। यसले मृत छालालाई हटाएर अनुहारको चमक बनाइराख्छ।

नरिवल तेलको प्रयोग

नरिवलको तेलले छालालाई नरम बनाइराख्न सहयोग गर्छ। पूरै शरीरमा नरिवलको तेलले मालिस गर्दा छाला सुख्खा हुँदैन र छाला चिलाउने समस्याबाट पनि छुटकारा मिल्छ। नुहाउनु एक घण्टाअघि र नुहाएपछि पनि छालामा नरिवलको तेल लगाउन सकिन्छ।

काँचो दूधको प्रयोग

अनुहारको छाला एकदमै सुख्खा छ भने काँचो दूध प्रयोग गर्न सकिन्छ। दूध पूरै अनुहारमा लगाएर हल्का हातले मसाज गरी केही समयपछि मनतातो पानीले पखाल्न सकिन्छ वा रातभर छोडेर बिहान पखाल्न पनि सकिन्छ। यसले छाला नरम बनाउँछ।

सनस्किनको प्रयोग

धेरैले जाडोमा सनस्किनको प्रयोग आवश्यक ठान्दैनन् तर जाडोमा पनि सनस्किनको प्रयोग गर्नुपर्छ। जाडो मौसममा घाम ताप्ने भएकाले सूर्यको हानिकारक विकिरणले छालालाई असर पार्न सक्छ। त्यसैले, घाममा निस्कनु करिब आधा घण्टा पहिले अनुहार तथा हातमा सनस्किन लगाउनुपर्छ। प्रत्येक तीन घण्टाको फरक पारी सनस्किन लगाइराख्नुपर्छ।

मनतातो पानीको प्रयोग

चिसो मौसममा तातो पानीले अनुहार धुने वा

नुहाउने गरिन्छ । तर, अधिक तातोपानीको प्रयोग गर्दा छाला सुख्खा हुन्छ । जाडोमा छाला सुख्खा हुन नदिन सकेसम्म तातोपानीको साटो मनतातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले छालाको प्राकृतिक तेल बनाइराख्न मद्दत गर्छ ।

बढी एक्सफोलिएट नगर्ने

छालालाई एक्सफोलिएट गर्दा मृतकोशिका हट्छन् । छालामा जम्मा भएका मृतकोशिकाले छाला भित्र पोषण पुग्न दिँदैनन् । त्यसैले जति मोस्चराइजर क्रिम लगाए पनि छाला सुख्खा देखिन्छ । जाडोमा पनि एक्सफोलिएटको आवश्यकता पर्छ । तर जाडो मौसममा धेरै एक्सफोलिएट गर्दा छाला सुख्खा र रुखो हुन्छ ।

हातको हेरचाह

हातमा तैलीय ग्रन्थि कम हुने भएकाले शरीरका अन्य भागको तुलनामा हात सुख्खा हुन्छन् । हात चिलाउने, फुट्ने, चिरा पर्ने समस्या यो मौसममा बढ्छ । त्यसैले हातमा नियमित रूपमा मोस्चराइजर लगाउनुपर्छ ।

पैतालाको हेरचाह

जाडोमा पैताला फुट्ने, चिरा पर्ने हुन्छ । पैतालाको हेरचाहको लागि ग्लिसिरिनयुक्त लोसन प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले पैतालाको छालालाई नरम बनाइराख्छ र मृत छालालाई हटाउँछ ।

प्रशस्त पानी पिउने

चिसो मौसममा धेरैजसोले पानी कम पिउँछन् । शरीरलाई डिहाइड्रेसन गर्न पानी आवश्यक पर्छ । शरीरमा पानीको कमीले छाला सुख्खा हुन्छ । छालालाई चमक कायम राख्नका लागि नियमित रूपमा पानी पिउनुपर्छ ।

स्वस्थ आहार खाने

छालालाई हाइड्रेट राख्नका लागि नियमित हेरचाहका साथै शरीरलाई हाइड्रेट बनाउने खानाको पनि आवश्यक पर्छ । ओखर, एभोकाडो, आलस, माछा, चिया सिड्सको सेवन बढी गर्नुपर्छ । यस्ता खानेकुराले छालालाई हाइड्रेट राख्छन् । आवश्यक भिटामिनका साथै ओमेगा फ्याटी एसिडयुक्त खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ । सुन्तला, स्ट्रबेरीले शरीरलाई हाइड्रेट बनाउँछन् ।

रश्मि श्रेष्ठ

ब्युटिसियन

द ग्लिटर्ज बाई रश्मि, टेकु

जाडो महिनामा हावामा कम मोस्चर हुन्छ । त्यसैगरी यो मौसममा हामी पानी पनि कम पिउँछौं र शरीर डिहाइड्रेसन हुन्छ । जसले गर्दा छालामा सुख्खापन आउँछ । छाला सुख्खा हुँदा छाला चिलाउने, फुट्ने हुन्छ । धेरै सुख्खा छाला हुँदा अनुहारमा चाउरीपन आउन सक्छ । त्यसैले यो मौससमा अनुहार मात्र नभएर हातखुट्टा र ओठको पनि स्याहारसुसार गर्नुपर्छ । छाला धेरै सुख्खा छ भने ह्यालोरोनिक एसिड भएको सिरम प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले छालामा मोस्चर प्रदान गर्छ । एक्स्ट्रा मोस्चर भएको मोस्चराइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ । छाला चाउरी नपरोस् भनेर राति सुत्नुभन्दा अघि एन्टी रिन्कल क्रिमको प्रयोग गर्नुपर्छ । दैनिक सनस्क्रिनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

त्यसैगरी अनुहारको छाला सफा राख्नु पनि उत्तिकै जरुरी हुन्छ । मोस्चर र ह्यालोरोनिक एसिडयुक्त क्लिजिङ मिल्कले अनुहार सफा गर्नुपर्छ । जाडोमा फेसवास प्रयोग गर्नुहुँदैन । समय-समयमा मोस्चर भएको सिट मास्कको प्रयोग पनि गर्नुपर्छ । सुत्नुभन्दा अघि हातखुट्टामा समेत क्रिम वा लोसनको प्रयोग गर्नुपर्छ । जाडोमा कुर्कुच्चा फुट्ने समस्या आम हो, त्यसबाट बच्न क्रिम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

नवजात शिशुको हेरचाह

डा. निभा राजभण्डारी
बालरोग विशेषज्ञ

जाडो मौसममा नवजात शिशुको हेरचाह गर्न अभिभावकका लागि निकै मुस्किल हुन्छ। शिशुलाई चिसो लाग्ने डरले धेरै कपडाले च्याप गरेर राख्ने चलन छ। सकेसम्म धेरै कपडा लगाइदिने र त्यसमाथि ब्ल्यांकेटले बेरेर गुम्साइदिन्छन्।

जाडो मौसममा शिशुलाई न्यानो राख्नुपर्छ। तर धेरै कपडा लगाएर गुम्साउनु हुँदैन। कतिपय मानिसले नुहाउनु हुँदैन चिसो लाग्छ भनेर नुहाइदिँदैनन्। घाममा धेरै समय तेल लगाएर राख्छन्। यसले शिशुलाई फाइदा होइन बेफाइदा पुऱ्याइरहेको हुन्छ।

कस्तो कपडा लगाइदिने ?

बच्चालाई हामीले लगाउने कपडाभन्दा एउटा बढी लगाइदिनुपर्छ। हामीकहाँ बच्चा ठूलो भइहाल्छ भनेर कपडा ठूलो किनिदिने चलन छ। तर उनीहरूलाई ओभर साइजको कपडा लगाइदिनुहुँदैन। यस्ता कपडाले न्यानो बनाउँदैन। उनीहरूको शरीरमा छुने कपडा लगाइदिनु उपयुक्त हुन्छ। कपडा धोइसकेपछि सुकाएर आइरन गरेर लगाइदिनुपर्छ। उनीहरूको छाला संवेदनशील हुने भएकाले एलर्जी, र्‍यासेज आउन सक्छ। स्टिम गरिएको कपडाले उनीहरूको छालालाई सुरक्षित राख्छ।

त्यसैगरी बच्चाका लागि कटन फेब्रिक सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ। उनीहरूलाई कपडा लगाउँदा पहिलो लेयर शरीरमा फिटिङ हुने लगाइदिनुपर्छ। कपडा धेरै टाइट र लुज हुनुभएन। त्यसमाथिको कपडा भने हल्का लुज भए पनि फरक पर्दैन। नवजात शिशुको नाक बन्द हुने समस्या बढी हुने भएकाले लुज कपडा लगाउँदा हावा छिर्न सक्छ। यसैगरी उनीहरूलाई ब्ल्यांकेट भन्दा कटन वा खास्टो ओढाइदिनु उपयुक्त हुन्छ। यसले न्यानो बनाउनुका साथै धूलो पनि टिप्दैन।

डाइपरको प्रयोग

धेरैलाई डाइपरको प्रयोग गर्दा शिशुको खुट्टा बांगो हुने, शिशुलाई चाँडो चिसो लाग्ने भन्ने सोचाइ छ जुन गलत हो। बच्चाले छिटोछिटो दिसा-पिसाब गरिराख्ने भएकाले उनीहरूलाई छिटो चिसो लाग्छ। त्योसँगै आमा र बच्चा दुवैको निद्रा बिग्रन्छ। डाइपरको प्रयोग गर्दा कम्तीमा ४-६ घण्टाभित्र परिवर्तन गरिदिनुपर्छ। कतिपयले डाइपर किन्नुपर्छ, खर्चिलो हुन्छ भनेर पूरै नभरिएसम्म निकाल्दैनन्। त्यसले बालबालिकालाई र्‍यासेज आउने, पिसाबको संक्रमण हुने खतरा बढ्छ।

कस्तो घाममा राख्ने ?

आमा र बच्चा दुवैका लागि घाम एकदमै राम्रो हो। तर हामीकहाँ धेरैले चर्को घाममा दिनभर तेलले मालिस गरेर शिशुलाई घाममा सुताइदिन्छन्। यसले गर्दा सनबर्न हुन सक्छ। उनीहरूको छाला कोमल हुने भएकाले घामले पोल्छ, र्‍यासेज आउँछ। घामले छाला पोलेर नै बच्चाहरू राति रुन्छन्। उनीहरूलाई पूरै शरीरमा सिधैं घाम पर्ने गरी राख्नु भन्दा पनि अनुहारमा सिधै घाम नपर्ने गरी राख्नुपर्छ। घाममा ४५ देखि १ घण्टासम्म राख्न सकिन्छ। त्यसपछि भने घाम लाग्ने कोठामा राख्नुपर्छ।

मसाज गर्न कस्तो तेल प्रयोग गर्नुपर्छ ?

तोरीको तेल पहिले जस्तो शुद्ध नहुने भएकाले यो प्रयोग नगरेकै राम्रो हुन्छ । यो तेलको प्रयोगले उनीहरूमा छालाको समस्या धेरै देखिएको छ साथै सनबर्न पनि छिट्टै हुन्छ । ओलिभ, नरिवल र बेबी आयलको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । शिशु जन्मिएको २८ दिनसम्म माइल्ड प्रोडक्ट प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

त्यसैगरी शिशुलाई सही तरिकाले तेल लगाउनुपर्छ । कतिले नाक, कान, नाइटो र जननेन्द्रियमा तेल लगाइदिन्छन् । यसले उनीहरूलाई गाह्रो बनाउँछ । २८ दिनसम्म हल्का हातले बिस्तारै तेल लगाउनुपर्छ । भरसक बच्चालाई १ महिनासम्म घरपरिवार वा आमाले नै तेल लगाइदिनुपर्छ ।

बच्चालाई कतिपटक दूध खुवाउनुपर्छ ?

धेरैले बच्चाले पिसाब फेर्‍यो, दिसा गर्‍यो वा रोयो भने भोकले भन्दै दूध ख्वाइदिन्छन् । ओभर फिडिङको कारणले बच्चालाई असजिलो हुन्छ । पखाला गर्ने र बान्ता गर्छन् । शिशुलाई २-२ घण्टाको फरकमा दूध ख्वाउनुपर्छ । धेरैबेर सुतिरह्यो भने उठाएर दूध ख्वाउनुपर्छ । धेरैमा ५-६ घण्टा भन्दा बढी दूध नखुवाउँदा उनीहरूलाई हाइपोग्लेसिमिया (रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनु) र डिहाइड्रेसन हुन सक्छ । राति ३-३ घण्टाको फरकमा स्तनपान गराउनुपर्छ ।

शिशुलाई दैनिक नुहाउनु जरुरी हुन्छ ?

शिशु र आमा दुवैले नियमित रूपमा नुहाउनु जरुरी हुन्छ । आमाले ननुहाएमा निप्पलबाट बच्चालाई मुखमा ञ्यासेज आउने, मुखभित्र फंगल इन्फेक्सन हुने खतरा बढ्छ । शिशुलाई घाममा राखेर भन्दा बन्द कोठामा राखेर नुहाइदिनुपर्छ । बाहिर घाम लागे पनि चिसो हावा आइरहेको हुन्छ । उनीहरूलाई नियमित नुहाइदिँदा वृद्धि (ग्रोथ) पनि राम्रो हुन्छ । त्यसपछिका बच्चाहरू फ्रेस भई राम्रोसँग निदाउन सक्छन् ।

कोठाको तापक्रम कस्तो हुनुपर्छ ?

शिशुलाई सामान्य तापक्रम भएको कोठामा राख्नुपर्छ । झ्यालढोका बन्द गरेर गुम्साउनु हुँदैन । उनीहरू लाई पनि ताजा हावाको आवश्यकता पर्छ । २४सै घण्टा एसीमा राख्दा बिरामी पर्न सक्छन् । बालबालिकाको कोठाका लागि हेलोजिन हिटर एकदमै राम्रो हुन्छ । ग्यास वा अन्य हिटरले हावामा भएको मोस्चर सोस्छ र उनीहरूको नाक सुख्खा भएर बन्द हुन्छ । यस्ता हिटर बाल्दा ह्युमिडी फायर राख्ने वा एउटा भाँडोमा पानी राख्नुपर्छ । हिटर बाल्दा झ्याल खोल्नुपर्छ ।

> जाडो मौसममा शिशुलाई न्यानो राख्नुपर्छ । तर धेरै कपडा लगाएर गुम्साउनु हुँदैन । कतिपयले नुहाउनु हुँदैन चिसो लाग्छ भनेर नुहाइदिँदैनन् । घाममा धेरै समय तेल लगाएर राख्छन् । यसले शिशुलाई फाइदाको साटो बेफाइदा गरिरहेको हुन्छ ।

शिशुलाई स्तनपान गराइसकेपछि

धेरैजसो शिशु रोइरहने कारण भनेको कोलिक पेन भएर हो । यसमा पेटमा ऐठन पर्छ । शिशुले दूध खाँदा हावा पनि तानिरहेको हुन्छ । त्यसकारण कोलिक पेन हुन्छ । उनीहरूलाई दूध खुवाइसकेपछि ढ्याउ गराउनु जरुरी हुन्छ । त्यसका लागि बच्चालाई पेटको बलमा सुताएर टाउको तल पारेर बिस्तारै ढाडमा मसाज गरिदिनुपर्छ । यसले पेटमा भएको ग्यास निकाल्न सहयोग गर्छ । त्यसैगरी बच्चालाई कहिल्यै सुतेर दूध खुवाउनुहुँदैन । यसले बालबालिकाको कानमा दूध गएर कान पाक्ने समस्या हुन सक्छ ।

बालबालिकालाई स्वस्थ बानी सिकाऔं

प्रा.डा. आर.पी. चौधरी

वरिष्ठ बाल शल्यचिकित्सक
ईशान बाल तथा महिला अस्पताल, टोखा

बालबालिकालाई स्वस्थ बानी बसाल्न सहज छैन। किनकि बालबालिकाको मष्तिष्क परिपक्व भइसकेको हुँदैन। अहिले सिकाएको कुरा केही बेरमै बिर्सिने वा सम्झिए पनि गरिहाल्ने बानी उनीहरूमा हुँदैन। एउटै काम गर्नका लागि उनीहरूलाई धेरैपटक भनिरहनुपर्ने हुन्छ। त्यति गर्दा पनि उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न सरल हुँदैन।

के हो त स्वस्थ बानी ?

- पर्सनल हाइजिन (व्यक्तिगत स्वस्थता र स्वच्छता) मा ध्यान दिने।
- खाना खानुअघि हात धुने, ट्वाइलेट गएर आएपछि र बाहिरबाट घर छिरेपछि साबुनपानीले मिचीमिची हात धुने।
- मुखमा औंला नराख्ने (त्यस्तो बानी छ भने औंलामा केही कुरा वा मुखमा टिथर लगाइदिने)।
- सन्तुलित आहार खान दिने (हरिया सागपात, तरकारी, गेडागुडी, झोलिलो पदार्थ आदि)।
- सकेसम्म जंकफुड खान नदिने।
- जाडोमा बालबालिकाहरू मुख धुन पनि मान्दैनन्, यस्तो अवस्थामा मनतातो पानीले मुख धुन लगाउने, मनतातो पानीले नै नुहाउन लगाइदिने।
- उपयुक्त समयमा पोषणयुक्त खाना खुवाउने (लेट लञ्च वा लेट डिनर बालबालिकालागि उपयुक्त हुँदैन)।
- मोबाइलबाट टाढा राख्ने, सुत्ने बेला मोबाइल हेर्न नदिने, समयमै सुत्ने।

कसरी सिकाउने ?

काउन्सिलिङ बालबालिकाहरूका लागि नितान्त आवश्यक छ। आमाबुवाले परामर्श दिन नसकेको खण्डमा काउन्सिलरसँग परामर्श लिनुपर्छ। स्वस्थ्य बानी बसाल्न बानी र व्यवहार परिवर्तनका कुरा सिकाउनुपर्छ। घरमा ठूला र साना बालबालिका छन् भने ठूलाले राम्रो भूमिका खेलेमा साना पनि त्यसैबाट प्रभावित हुन्छन्। बालबालिकामा तुरुन्तै बानी-व्यवहार परिवर्तन भइहाल्छ भन्ने सोच राख्नु गलत हो। यो क्रमिक रूपमा हुँदै जाने कुरा हो। यसका लागि समय लाग्नसक्छ तर धैर्य रहनुपर्छ।

> **बालबालिकाको मष्तिष्क परिपक्व भइसकेको हुँदैन । अहिले सिकाएको कुरा केही बेरमै बिर्सिने वा सम्झिए पनि गरिहाल्ने बानी उनीहरूमा हुँदैन ।**

के-कस्ता क्रियाकलाप आवश्यक छन् त ?

खेलकुद

खेलकुद बालविकासका लागि अत्यावश्यक कुरा हो। खेलकुदले शारीरिक मात्रै नभएर मानसिक विकासमा समेत मद्दत पुऱ्याउँछ। मुख्य कुरा त अहिलेको समयमा बाहिरी खेलले बालबालिकालाई मोबाइलको लतबाट टाढा राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। खेलले बढ्दो उमेरका बालबलिकामा खानामा रुचि बढाउनुका साथै शरीरलाई तरोताजा र फुर्तिलो राख्न सघाउँछ।

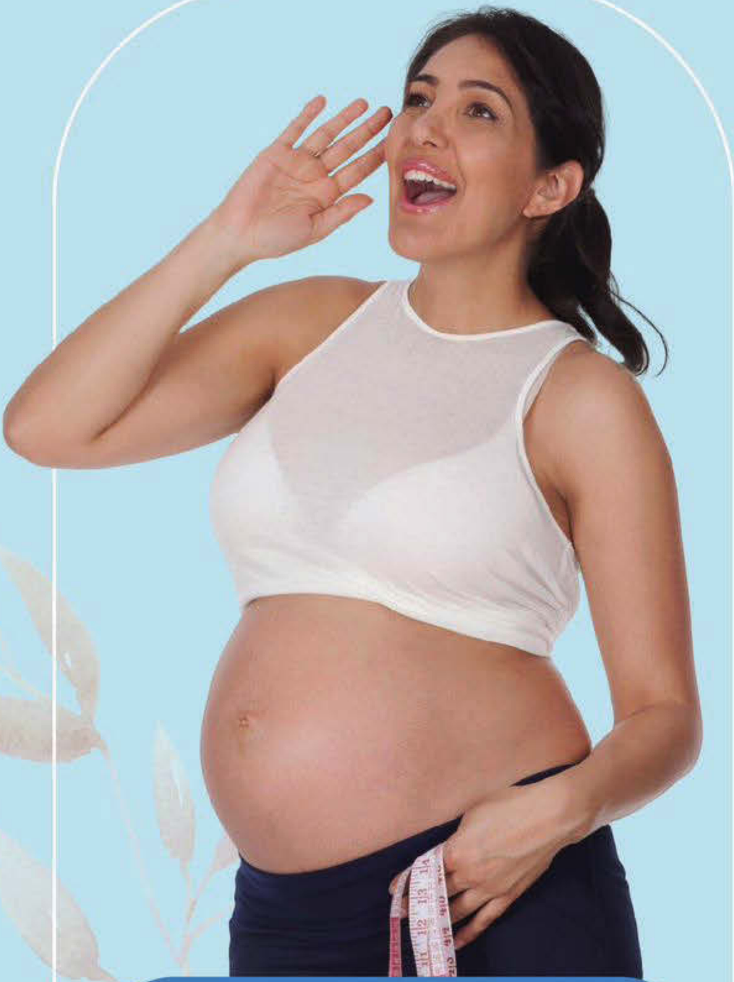
पोषक र सन्तुलित आहार

सन्तुलित आहारका लागि बालबालिकाको खानामा धेरै मात्रामा प्रोटिन हुनुपर्छ, त्यसपछि फ्याट, कार्बोहाइड्रेड र मिनरल्स। क्यालोरीका लागि भने बालबालिकाको उमेर, तौल र समय (मौसम) मा निर्भर रहन्छ। जाडोमा बालबालिकालाई बढी क्यालोरी चाहिन्छ। त्यसैगरी सक्रिय बालबालिकालाई पनि प्रशस्त क्यालोरी आवश्यक पर्छ भने गर्मीमा जाडोको तुलनामा कम हुँदा पनि फरक पर्दैन तर मिनरल्सको मात्रा भने प्रशस्त हुनुपर्छ। सकेसम्म जंकफुडबाट उनीहरूलाई टाढै राख्नुपर्छ। घरैमा पाकेका खानेकुरा उत्तम हुन्छन्।

निद्रा

अनिद्रा कसैका लागि पनि हितकर छैन। यसले शरीर असहज बनाउने मात्र होइन, बिरामी जस्तै बनाइदिन्छ। कम्तीमा ८ घण्टा अनिवार्य रूपमा सुत्नुपर्छ। बालबालिकाहरूका लागि ८ देखि १० घण्टा सुत्नु राम्रो मानिन्छ। अहिले धेरै बालबालिकामा मोबाइलका कारण लेट नाइटका समस्याहरू सुनिन्छन्। यही नै हाम्रो शरीर र दिमागका लागि हानिकारक बन्न जान्छ। तसर्थ पर्याप्त निद्रा स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ।

Hope Fertility & Diagnostic Pvt.Ltd.



Book An Appointment with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors: Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

IVF मार्फत अभिभावक बन्न सम्भव छ, अत्याधुनिक IVF प्रविधिको साथ बाँझोपनको उपचार गर्नुहोस् ।

IVF CRNTER

LEADING IVF CLINIC WITH BEST DOCTORS

IVF नेपाल र प्रजनन स्वास्थ्यको सन्दर्भमा, प्राकृतिक IVF हरेक ovulating महिलाहरु जो IVF औषधि वा इंजेक्शनबाट बच्न चाहन्छन् उनीहरुका लागी उपयुक्त हुन्छ । प्राकृतिक IVF एक नाजुक र सटीक बांझोपन उपचार हो जहां विशेषज्ञता र विशेषज्ञ सल्लाहकार को आवश्यकता हुन्छ। प्राकृतिक IVF मा कुनै औषधि वा इंजेक्शन प्रयोग गरिंदैन। यसमा महिनावारी चक्रको समयमा अण्डा संग्रह गरिन्छ |

Consult Now

hopefertilitycentre@gmail.com
01-5705496, +977-9741864460
www.hopefd.com.np

FOLLOW US

सशक्त जोडी

ना लक्ष्मी भण्डारी

पर राष्ट्रमन्त्री एन.पी. साउद र ज्योत्सना साउदको जोडीलाई राजनीतिक वृत्तमा सशक्त जोडी मानिन्छ। नेविसंघ विद्यालय इकाइको सचिव, स्ववियु सदस्य हुँदै २० वर्षको उमेरमै केन्द्रीय सदस्य र २८ वर्षमा केन्द्रीय सभापति भएका साउद नेपालको राजनीतिमा निकै खारिएका परिपक्व नेता मानिन्छन्। विश्व हिन्दू महासंघको वरिष्ठ उपाध्यक्ष, रुडुकको महासचिव तथा बर्न भिक्टिमका लागि काम गर्ने संस्था बिभिएस नेपालको बोर्डमा रहेर चौतर्फी रूपमा काम गरिरहेकी ज्योत्सना साउद पनि सामाजिक क्षेत्रमा चर्चित नाम हो। एन.पी. र ज्योत्सनाको २३ वर्षअघि चिनजानका एक साथीमार्फत भेटघाट भएको थियो। 'सुरुवाती दिनमा कामका कुराकानी भए। त्यसपछि क्रमशः भेटघाट बाक्लिँदै जान थालेपछि कुराकानी र काम गर्ने तौरतरिका मन पर्दै जान थाल्यो। ज्योत्सनाको फरासिलो स्वभाव र हँसमुख रहनसक्ने बानी राम्रो लाग्न थाल्यो।' एन.पी. भन्छन्-'सात वर्षको सम्बन्धपछि हाम्रो विवाह भयो। आजसम्म आपसी समझदारी र विश्वासमा हाम्रो सम्बन्ध खुसीसाथ अघि बढिरहेको छ।' प्रेम सम्बन्धमा हुँदा पनि एन.पी.को स्वभावमा जिम्मेवारी बढी र देखावटीपन कम भएको ज्योत्सना सम्झन्छिन्। विवाहपछि नयाँ घर, नौला नातासम्बन्ध, पृथक् चालचलन भए पनि श्रीमान्प्रतिको माया र विश्वासले आफूलाई सबैतिर सहज बनाउँदै लगेको उनको भनाइ छ।

विवाहपछि आफ्नो जीवन सुव्यवस्थित भएको, थप शक्ति प्राप्त भएको बताउँदै एन.पी. भन्छन्-'दुई व्यक्ति एक भए पछि अवश्य चुनौती थपिन्छन् तर ती दुवैका साझा दायित्व बन्छन्। परिवार समाजको आधारभूत इकाइ हो, परिवार मिलेरै समाज बन्ने हो जसले मानव जीवनलाई पूर्णतातर्फ डोऱ्याउन मद्दत गर्छ। यद्यपि मान्छेको जीवन पूर्ण भने छैन, किनभने मान्छे सम्पूर्ण रूपमा सदा सुखी हुन सक्दैन, र पनि खुसी आफैंले, आफ्नो व्यवहारले बनाउने हो।' दाम्पत्य सम्बन्धलाई एन.पी. समग्रतामा हेर्छन्, स-साना कुरा उनलाई चाकडी गरेजस्तो बोझिलो लाग्छन्। र पनि उनलाई श्रीमतीको हकमा असाध्यै इमान्दार, मायालु र प्रिय श्रीमान्का रूपमा बाँच्ने चाहना छ। प्रेम स्वतन्त्र भावना हो भने विवाह विविध दायित्व हो भन्ने उनले बुझेका छन्। ज्योत्सना नवदुलही हुँदा स-साना कुरा गरिदिए पनि उनलाई खुसी लाग्थ्यो तर अहिले भने उनले श्रीमान्को स्वभाव, व्यस्तता र मुलुक बनाउने जिम्मेवारी राम्ररी बुझेकैले त्यसैमा अभ्यस्त हुँदै गएकी छिन्। भन्छिन्-'नेतासँग विवाह गरेपछि घरैमा ठूलो जागिर हुन्छ। उहाँ मन परेपछि उहाँका बानी मात्रै होइन, उहाँसँग जोडिएका हरेक कुरा मन पर्न थाले, त्यसैमा खुसी छु।

अहिले हरेक जिम्मेवारीमा इन्जोय गरिरहेकी छु ।' नेताको घरको चालचलन र व्यवहारलाई ढपक्क ढाकेर सम्हालेर बस्नु चानचुने कुरा होइन, यसमा ज्योत्सनाको क्षमता र दक्षता प्रस्टै देखिन्छ, ज्योत्सनाको यही आँट र धैर्यले एन.पी.लाई नतमस्तक बनाएको छ । यी दम्पतीका दुई सन्तान निहार र निहारिकाको आगमनपछि दुवैजना बढी जिम्मेवार र दयालु बनेको पनि उनीहरूले बताए ।

शिक्षा तथा खेलकुद राज्यमन्त्री, सिंचाइ मन्त्री हुँदै अहिले परराष्ट्र मन्त्रीको जिम्मेवारी सम्हालिरहेका एन.पी.को यो कार्यकालमा थुप्रै द्विपक्षीय भ्रमण सम्पन्न भइसकेका छन् । बेलायती राज्याभिषेकमा सहभागी हुनेदेखि लिएर संयुक्त राष्ट्रसंघको साधारण सभा, बैंकककोे बिमस्टेकको बैठक, जेनेभा, अजरबैजान, भारत, श्रीलंका, चीन आदि मुलुकमा सम्पन्न कूटनीतिक सभा-सम्मेलनमा सहभागी भएर बहुआयामिक विषयमा छलफल गर्ने, जलवायु परिवर्तन तथा व्यापार-व्यवसाय र शान्ति प्रक्रियाका मुद्दामा द्विपक्षीय सम्बन्ध बलियो बनाउने काममा महत्वपूर्ण पहल भइरहेको उनी बताउँछन् । 'अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध राम्रो नहुँदा बहुआयामिक जोखिम आइपर्न सक्ने भएकाले यतातर्फ ध्यान दिइएको हो । भारतसँग दीर्घकालीन व्यापार सम्झौताका लागि द्रुत गतिमा काम भइरहेको छ । समुद्र पृथ्वीको साझा सम्पत्ति भएकाले समुद्र नभएका देशको पनि यसमा पहुँच हुनुपर्छ भन्ने कुरा उठाइएको छ । पोर्चुगलमा नयाँ दूतावास खोलिएको छ । कन्सुलर शाखालाई सहज र द्रुत सेवा प्रदायक बनाइएको छ । नेपालमा ब्युरोक्र्याटिक झन्झट नियन्त्रण गरिनुपर्छ र लगानीका क्षेत्र सजिलो र सुनिश्चित गरिनुपर्छ ।' आफ्ना कार्यकालमा भएका र भइरहेका कामबारे

ज्योत्सनाको नजरमा एन.पी.

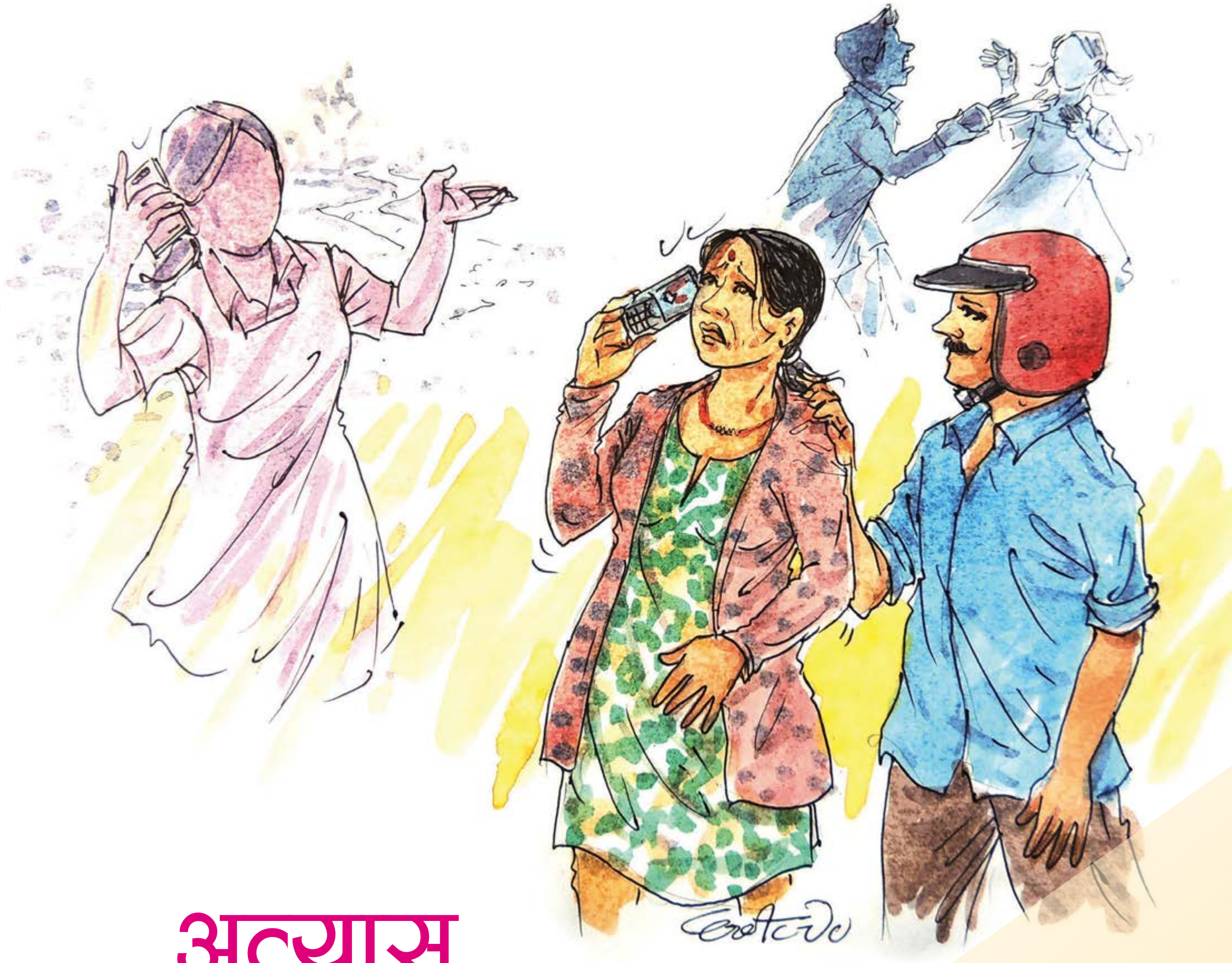
बलियो पक्ष : शान्त र धैर्य ।
कमजोरी : सम्बन्धमा अलिकति रिजर्भ, आफ्ना कुरा प्रस्तुत गरिनहाल्ने ।
लत : समाचार नहेरी नहुने ।
सुधार्नुपर्ने कुरा : परिवारका लागि अलि समय छुट्याए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।
कस्ता श्रीमान् : असल र जिम्मेवार ।
के भएको हेर्ने रहर छ ? : सधैं स्वस्थ र खुसी भएको हेर्ने ।

एन.पी. को नजरमा ज्योत्सना

बलियो पक्ष : हरेक काममा दृढ र कुशल व्यवस्थापन कला ।
कमजोरी : चाँडै रिसाउने ।
आकर्षक पक्ष : मान्छे छिटो चिन्न सक्ने क्षमता ।
मनपर्ने अभियन्ता : केरलाको अम्मा ।
कस्ती श्रीमती : वैवाहिक सम्बन्धबाट म खुसी र सन्तुष्ट छु ।
के भएको हेर्ने इच्छा छ ? : सामाजिक क्षेत्रमा सक्रिय र अब्बल भएको ।

एन.पी. भन्छन्-'संयुक्त राष्ट्रसंघको सभामा तीनवटा विषयमा हामीले बलियो रूपमा आवाज उठायौं, पहिलो शान्ति प्रक्रिया, विकसित मुलुकबाट कम विकसित मुलुकलाई सहयोग र जलवायु परिवर्तनका मुद्दा । यसको दीर्घकालीन प्रभाव पर्ने पक्का छ । नेपालको परराष्ट्र नीति सन्तुलित र व्यावहारिक रूपमा अघि बढिरहेको छ ।' आमाको नाममा नागरिकता, राज्यका हरेक अंगमा ३३ प्रतिशत महिला आरक्षण, छोरासरह सम्पत्तिमा समान हकलगायतका महिला मुद्दालाई व्यवस्थापिका सांसदबाट पारित गर्ने पहलमा पनि एन.पी. को महत्वपूर्ण भूमिका छ । देश बनाउने अभियानमा कटिबद्ध उनी आफू सफल हुनुको श्रेय श्रीमतीलाई दिँदै भन्छन्-'मेरो घरपरिवार, बालबच्चा, कार्यकर्ता व्यवस्थापनमा उनको मेहनत र समयको म आँकलनै गर्न सक्दिन । त्यसो नहुँदो हो त म यो स्थानमा पुग्न हम्मे पर्ने थियो ।'

हृदयमा सेवाभाव पालेकी ज्योत्सनालाई भने समाजसेवामै जीवन बितोस् भन्ने लाग्छ । यसमा श्रीमान्को साथ र सहयोग धेरै पाएको उनले बताइन् । आपसी समझदारी, प्रेम र विश्वासले वैवाहिक सम्बन्धलाई बाँधेर राख्ने यो जोडीको तर्क छ । दुवै एकै स्वरमा भन्छन्-'भेटेकै दिनदेखि हामी सम्बन्धमा पूर्णरूपमा इमान्दार र प्रतिबद्ध थियौं । आजसम्म पनि हामी त्यो कुरालाई अनुशरण गर्दै खुसीका साथ जीवन अगाडि बढाइरहेका छौं । अन्य झिनामसिना कुरा जीवनमा आउँदै-जाँदै गर्छन् । मूलतः एकले अर्काको भावना बुझेर अगाडि बढ्नुमै दाम्पत्य सुख छ ।'



अत्यास

रेणुका जीसी

'अहो, के सारो गर्मी,' निधार खुम्चिएको बाटुलो अनुहारतर्फ हातले हम्कँदै सविता भान्सातर्फ पसिन् । घाम पर जमिनमुनि लुक्न खोजिरहेका थिए । घरका भित्ताहरू घामको तातोपनलाई ग्रहण गरेर भुंग्रो जस्तो बनेका थिए । घर त भर्खर हवन गरेको कुण्डजस्तो लाग्थ्यो । हावा अझै घामको तातोपन बोकेर बहिरहेको थियो । तातो हावाको झोक्काले सविताले खोल्साउँदै गरेको लसुनको बोक्रालाई भान्साभरि छरिदियो । कुप्री परेर बोक्रा टिप्दै गरेकी सविताको कानमा कोही हिँडेको आवाज ठोक्कियो । उनले शिर नउठाई बोलाइन्-'ए नेहा, हातगोडा धोएर खाजा खान आऊ ।'

'ममु, नेहा दिदी होइन । म हुँ ।' नमन फिस्स हाँस्दै भान्साभित्र छिर्‍यो । नमनको अनुहारमा पसिनाका दाना शीतका थोपाझैं टल्किएका थिए ।

नमनको अनुहार पुछ्दै सविताले हातको घडी हेरिन् । हतारिएको स्वरमा उनले भनिन्-'खोइ त नेहा, छ बजिसक्यो । अझ आएकी छैन ? अघि नै आउनुपर्ने ।'

सविताले भान्साबाहिर निस्केर सडकतर्फ हेरिन् र त्यहीँबाट कराइन्,

'ए नेहाका बाबा ।' 'के भयो ?' कोठाभित्रबाट नै सरोजको आवाज आयो ।

'सुन्नु न, नेहा अझै आइपुगिन । अस्ति हिँडेर आको म त मामु भन्थी । बाटोमा हिँड्दै पो छे कि । जानु त लिएर आउनू ।'

नेहाका बाबा हेलमेट हातमा बोकेर बाहिर निस्किए ।

'घाम डुबिसक्दा पनि जमिन सेलाउने होइन । यस्तो गर्मीमा यो कोचिडले पनि

नानीहरूलाई भार मात्र थप्ने भयो । थपक्क १० बजेदेखि ४ मात्र पढाउनू नि । स्कुल बसमा जान्थी, बसमा आउँथी । ढुक्क हुन्थ्यो ।'

'कति गनगन गरेकी ? हिँड तिमी पनि ।' सरोज झर्किए । सविताले पुलुक्क सरोजको अनुहारमा हेरिन् । खुम्चिएको निधार अझ खुम्च्याइन् । ओठ लेप्राउँदै स्कुटीको पछाडि बसिन् । सम्बन्ध जतिसुकै गाढा होस् पतिपत्नीका बीचमा सन्तानका कारण ठाकठुक त परिहाल्छ ।

स्कुटी सुस्त गतिमा गैंडाटार रोड हुँदै चन्द्रनिगाहपुर चोकबाट दक्षिण गौर रोडतर्फ मोडियो । राजमार्गमा सवारी साधन, ठेला र पैदलयात्रीको भीड थियो । सविताले सडकको दायाँ-बायाँ पैदलयात्रीहरूलाई हेरिन् । उनीहरू दुवैका आँखाले गहुँगोरो वर्णकी, पातली, अग्ली, चम्किला आँखा, सानो तर मुस्कुराइरहने अनुहार भएकी नेहालाई खोजिरहेका थिए । गौर रोड हुँदै देउराली चोकमा पुगेपछि डोजरले बाटो मिलाइरहेका कारण उनीहरू एकछिन रोकिए । स्कुटी साँघुरो बाटो छिचोलेर बजार हुँदै नेहाको विद्यालयको गेटअगाडि रोकियो ।

सविता स्कुटीबाट झरेर गेटभित्र छिरिन् । विद्यालय सुनसान थियो । छेउछाउमा हेरिन् । कोही देखिनन् ।

सरसर बढारेको आवाजले सविताको ध्यान खिच्यो । उनी आवाज आएतर्फ गइन् । एउटा कक्षाकोठाभित्र शिर र अनुहार छोपिने गरी सल बाँधेकी महिला कुचोले बढारिरहेकी थिइन् । उनैलाई सोधिन्-'दिदी, कक्षा आठको कोचिङ सकियो ?'

'अँ ,अघि नै सकियो ।'

'कति बजेसम्म भयो र ?' 'पाँच बजे नै सकियो नि आज ।' 'हो र ?', सविता जिल्ला परिन् र तीव्र गतिमा छिटोछिटो पाइला चाल्दै बाहिर निस्किन् ।

स्कुटीमै पर्खेर बसिरहेका सरोजसित आत्तिँदै भनिन्-'पाँच बजे नै सकिएको रे त कोचिङ ।'

'ए ! त्यसो भए यतिबेलासम्म नेहा घर पुगिसकी होला । बस । घरै जाऊ ।' सरोजले स्कुटी घुमाए । सविता लामो श्वास छोडेर स्कुटीमा बसिन् ।

स्कुटी तीव्र गतिमा घरतिर कुँदिरहेको थियो ।

आँगनमा स्कुटी रोकिनासाथ सविताले तलैबाट चर्को स्वरले बोलाइन्, 'नेहा, ए नेहा !'

नमन बाहिरै आयो । आमा आत्तिएको देखेर ऊ पनि आत्तिएको थियो । मधुरो स्वरमा भन्यो, 'मम्, दिदी त आएकी छैन ।'

सविता झस्किन् । अघिसम्म उति नआत्तिएका सरोज पनि आत्तिएर मोबाइलमा

> घरका भित्ताहरू घामको तातोपनलाई ग्रहण गरेर भुंग्रो जस्तो बनेका थिए । घर त भर्खर हवन गरेको कुण्डजस्तो लाग्थ्यो । हावा अझै घामको तातोपन बोकेर बहिरहेको थियो । तातो हावाको झोक्काले सविताले खोल्साउँदै गरेको लसुनको बोक्रालाई भान्साभरि छरिदियो । कुप्री परेर बोक्रा टिप्दै गरेकी सविताको कानमा कोही हिँडेको आवाज ठोक्कियो ।

समय हेर्दै भने '६:२० भैसक्यो त'

'प्रिन्सिपललाई फोन गर्नू न । बाटोमा कतै भेटिइन त ।' सविताको स्वर सानो हुँदै गएको थियो ।

उफ्, सविता रोकिराखेको स्कुटीमा अडेस लागेर उभिइन् । उता प्रिन्सिपलको मोबाइल उठ्नासाथ सरोजले भनिहाले ।

'सर, नेहा अझै घर आइपुगेकी छैन । सधैं समयमा आउने नानी हो । धेरै साथी पनि छैनन् । सँगै फर्किने एकजना साथीको नाम युनिसा भन्थी । युनिसाको नम्बर पत्ता लगाइदिनुस् न सर ।'

'हस्, म पत्ता लगाएर कल ब्याक गर्छु', प्रिन्सिपलले आश्वस्त गराए । सरोज अन्योल देखिए । ठिंग उभिएर सडकतर्फ हेरे ।

सविताले नमनलाई आफूनिर बोलाइन् ।

बाबा-आमाको अनुहारको चिन्ता पढिरहेको नमन केही नबोली सुस्तरी सवितानिर पुग्यो । नमनलाई आफ्नो मोबाइल दिँदै सम्झाइन् । 'नमु, यो मोबाइल लिऊ । नेहा आएपछि तुरुन्तै कल गर । यताउता कतै नजाऊ । थपक्क घरभित्र बस ।' अँध्यारो अनुहार लिएर नमन घरभित्र पस्यो ।

'कुनै पसलतिर अलमलिएकी पो छे कि ?' सविताको बोली पूरा नहुँदै सरोजले स्कुटी स्टार्ट गरे । सविताको मुटु ढुकढुक गरिरहेको थियो ।' उफ्, खुइय' गर्दै उनले पटक-पटक लामो सुस्केरा छोडिरहेकी थिइन् । दुवै हात सरोजको कुममाथि राखेकी उनले सरोजलाई कक्रक्क हुने गरी समाइरहेकी थिइन् । सविताको डर कुम भएर सरोजको मनमा ढकढक्याउन खोज्दै थियो । सरोजले मौन बसेर आत्मबल दरो पार्न खोजेका थिए । दुवैका आँखा सडक वारिपारि डुलिरहेका थिए ।

'बिस्तारै हाँक्नु नि ।'

सविता झर्किइन् । स्कुटीको गति त सुस्तै थियो । तीव्र त सविताको मनको गति थियो । सायद उनी आफ्नै मनको गतिसँग डराइरहेकी थिइन् । नडराउन् पनि कसरी ? एक त आमा, त्यो पनि छोरीकी आमा, उनी छोरीमात्र हुँदा उनकी आमा पनि यसरी नै डराउँथिन् ।

'हुर्कन त छोरीहरू बाँसको टुसाझैं हुर्कन्छन् । हुर्किसकेपछि जोगाउनै गाह्रो ।' आमाको उतिबेलाको आवाज सविताको कानमा यतिबेला पनि प्रतिध्वनित भयो ।

'तर त्यो समय यति क्रुर थिएन ।', आफू मनमनै बोलेको जस्तो लागेको थियो सवितालाई । तर सरोजले सोधे,

'के भनेको ?' सरोजको प्रश्नले सवितालाई अतीतबाट वर्तमानमा ल्याइपुर्‍यायो । पूर्व-पश्चिम राजमार्ग छेउमा उभिएर सविता र सरोजले परपरसम्म सडक, पसल, पानीपुरी र चटपटे बेच्ने ठेला चारैतिर नजर डुलाए । नेहालाई कतै देखेनन् । बिस्तारै राजमार्गबाट दक्षिण गौर रोडतर्फ पुगेर स्कुटी रोके । उसैगरी टाढा टाढासम्म हेरे । भीडभाडमा उनीहरूले खोजेको अनुहार कतै देखिएन । दुवै सोचमग्न भए ।' सविताको आँखाभरि नेहा नाचिरहेकी थिई ।' असारदेखि १२ वर्षमा टेकी । शरीरले भर्खर मात्र स्वरूप परिवर्तन गर्न खोज्दैछ । मनले त बच्चै छे । अहिलेसम्म नसोधी ठूलोबुवाको घरमा त गएकी छैन । कता भुली होला त आज ?'

सोच्दासोच्दै सविताले सुस्केरा छोडिन् । उनले दुवै आँखा जोडले चिम्लिन् । त्यतिबेला प्रिन्सिपलको फोन आयो । सरोजले फोन उठाइहाले ।

'सरोजजी, 'युनिसाको घर देउराली चोकभित्र रहेछ । उनका बाबाको नाम धर्मेन्द्र सहनी रहेछ । तर उहाँको सम्पर्क नम्बर फेला परेको छैन । नम्बर पाउनासाथ खबर गरिहाल्छु ।'

'त्यहाँ केको भीड हो ?', सरोजले फोन काट्नासाथ अशोका होटलअगाडि जम्मा हुँदै गरेको भीड देखाउँदै सविताले सोधिन् । अज्ञात आशंकाले दुवैको मुटुमा ढ्याङ्ग्रो बज्यो । सरोजले अशोका होटलतिर स्कुटी कुँदाए ।

सरोज र सविताको निधारमा देखिएको पसिना र काँपिरहेको हातले उनीहरूको मनको दशा बताइरहेको थियो । स्कुटी साइड लगाएर उनीहरू भीडभित्र पसे । परर ताली बजेपछि उनीहरू झस्किए । दुवैको अनुहार अलिक उज्यालो भयो ।

गलाभरि माला, खादा लगाएका, अग्लो र अस्वाभाविक भुँडी उछिट्टिएका व्यक्ति दुवै हात उचालेर भीडलाई अभिवादन गरेजस्तो गरेर उभिए र भाषण गर्न थाले ।

'यी जमिन सीता माता के जन्मभूमि हए । हमर हर बेटी मे माता सीता के स्वरूप हए । अपन बेटी के बचाऊ, बेटी के पढाऊ ।'

उनले हात उचाली-उचाली बेटीको बखान गरिरहेका थिए । सविताले गहिरिएर ती मानिसको अनुहारमा हेरिन् । झलक्क सम्झिन्-तीन वर्षअघि छापिएको समाचार, जसको शीर्षक थियो-माननीयकी बुहारीद्वारा आत्महत्या । नछापिएको तर सलहझैं फैलिएको अर्को समाचार थियो-'त्यो आत्महत्या होइन, हत्या हो । बुहारीका बुवाले विवाहको बखत कबुलेको बुलेरो गाडी र दश लाख नगदी दिन सकेका थिएनन् । त्यसैले हत्या गरिएको हो ।'

सविताले ताली बजाइरहेको भीडलाई हेरिन् । भाषण गरिरहेका नेतालाई हेरिन् । भुइँमा पिच्च थुकेर सरोजसित भनिन्-'नेहा छैन यहाँ । जाऊ यहाँबाट ।'

उनीहरू भीडबाट निस्किएर अझ दक्षिणतर्फ मोडिए । 'धर्मेन्द्र सहनीको घर कुन हो ?' देउराली चोकमा मासु काट्दै गरेको मानिसलाई सविताले सोधिन् । किराना पसलमा छिरेर सरोजले सोही प्रश्न सोधे तर उत्तर एउटै आयो,' थाहा छैन ।'

सरोजले फेरि प्रिन्सिपललाई फोन लगाए । 'सर, धर्मेन्द्र सहनीको नम्बर पत्ता लाग्यो ?' 'हामी खोज्दैछौं ।'

सरोजले सोधे-'सर, हामी देउराली चोकमा आइपुगेका छौं । केहीलाई धर्मेन्द्र सहनीको घर कहाँ भनेर सोध्यौं पनि । तर कसैलाई थाहा रहेनछ । बरु, सरलाई देउराली चोकमा उसको घर कतातिर पर्छ भन्ने थाहा छ कि ?

'अस्पताल रोडतर्फ । अलिक भित्र पर्छ रे ।' त्यसपछि उनीहरू एकछिन पनि नरोकिएर अस्पताल रोडतिर लागे । अलिक पर पुगेर लहरै उभिएका घरतिर हेरे । अधिकांश घरका गेट बन्द थिए । उनीहरू अलमलमा परे ।

'यसरी खबरै नगरी त नेहा कहिल्यै साथीकोमा आउन्नथी । यहाँ रैनछे भने' हिक्क-हिक्कले बोली अड्कियो । वाक्य पूरा बोल्न पनि सकेनन् । मनले भने नेहा अप्ठ्यारोमा परिसकी भनेर ठम्याइसकेको थियो । बन्द रहेका घरहरूतिर हेर्दै आकाशतर्फ हेर्दै सविताले दाहिने हातले निधार र छाती छोइरहन्थिन् । उनलाई बेला-बेलामा थचक्क भुइँमा बसेर रुन मन लागिरहेको थियो । 'छोरी तिमी कहाँ छ्यौ । दैव, मेरी नानीको रक्षा गर है' मनमनै घरी नेहालाई घरी भगवान्लाई

सरोज र सविताले अत्यासको भावमा एक अर्कालाई हेरे । उनीहरूको शरीरका रौं ठाडा भए । हातखु । कामज्वरोले लगलग काँपे । दुवैका आँखाअगाडि बाक्लो अँध्यारो पोतिएजस्तै भएको थियो । उनीहरू दौडिएर अस्पतालतिर जान चाहन्थे । तर उनीहरूका पैताला जमिनसँग टाँसिएझैं भारी भए । दुवैले एक अर्कालाई बेस्सरी समाए । आफू उभिएको जमिन खाडलमा भासिएझैं उनीहरू निसास्सिए ।

पुकारिरहेकी थिइन् । सविताको अस्थिर भएको मनस्थितिले सरोजलाई पनि अत्याइरहेको थियो । तर, उनले आफूलाई कमजोर देखाउन सकिरहेका थिएनन् ।

'यो ठाउँ नै अगतिलो छ । अस्ति भर्खर त हो थलाइ टोलका दिदीबहिनीलाई नै मुम्बई पुराको रे भन्ने सुनेको । ठोकर टोलबाट हराएकी नानीको अझ अत्तोपत्तो छैन' बोली रोकियो । उनले वाक्य टुङ्ग्याउन सकिनन् । आमा न हुन् सन्तानलाई अप्ठ्यारो पऱ्यो कि भनेर कल्पना मात्र गर्दा पनि मुटु कमाउँछन् ।

सरोजले सविताको आवाज सुनेर पनि नसुनेझैं गरे । सविताले सरोजको आँखामा हेरिन् । सरोजले शिर अन्तै मोडे । सविता फेरि आफैंभित्र हराइन् । उनको दिमागमा एकसाथ अपहरण, हत्या, बलात्कारका समाचारहरू गुन्जिरहेका थिए । क्राइम पेट्रोल, सिआइडी र सावधान इन्डियाका विभत्स दृश्यले उनलाई क्षतविक्षत बनाउन थाले । लुगलुग काँपिरहेकी सवितालाई ममु ममु भन्दै कतै टाढाबाट नेहाले पुकारेझैं भैरहेको थियो । 'कतै निर्मला पन्तझैं' सासले बोलेको अधुरो वाक्य सरोजले भने सुनेनन् तर सविताको मुटु फुट्लाजस्तो भयो ।

'अहँ यसरी हुन्न । प्रहरीकोमा जाऊँ ।' मनको भुइँचालोको कम्पन सविताको आवाजमा मिसिएर बाहिरियो ।

'हया, के नचाहिने कुरा सोचेको होला ।' सरोज झर्किए । झर्किन त झर्किए । तर उनको मनमा पनि यस्ता आशंकाहरू उत्पन्न नभएका कहाँ हुन् र ? उनले आफूलाई सकेसम्म बलियो बनाएर सडकमा हिँडिरहेको एकजना व्यक्तिसित सोधे-'धर्मेन्द्र सहनीको घर कुन हो ?' त्यो व्यक्तिले केही जवाफ दिनै लागेको थियो । तर, त्यतिबेला मूल सडकतिरबाट होहल्लाको आवाज आयो ।

'बाटोमा हिँडिरहेकी किशोरीमाथि एसिड छ्यापियो रे । चपुर हस्पिटलमा ल्याएका छन् ।' सरोज र सविताले अत्यासको भावमा एक अर्कालाई हेरे । उनीहरूको शरीरका रौं ठाडा भए । हातखुट्टा कामज्वरोले लगलग काँपे । दुवैका आँखाअगाडि बाक्लो अँध्यारो पोतिएजस्तै भएको थियो । उनीहरू दौडिएर अस्पतालतिर जान चाहन्थे । तर उनीहरूका पैताला जमिनसँग टाँसिएझैं भारी भए । दुवैले एक अर्कालाई बेस्सरी समाए । आफू उभिएको जमिन खाडलमा भासिएझैं उनीहरू निसास्सिए । सडकमा हल्लिखल्ली भयो । मानिसहरू आ-आफ्नो काम छोडेर अस्पतालतर्फ दौडिन थाले । तर उनीहरू भने जडवत् उभिइरहे । उनीहरूको कानमा अनौठो स्वर गुन्जिएको थियो । टाउको हल्लाउन पनि असहज हुने गरी भारी भएको थियो । त्यतिबेला सरोजको मोबाइल बज्यो । सरोजले हत्तपत्त मोबाइल हेरे । स्क्रिनमा 'सविता कलिङ्' देखायो ।

'नमनले फोन गरेको होला' सरोजको काँपिरहेको ओठबाट यति आवाज आयो । उनलाई फोन उठाउन पनि डर लागिरहेको थियो । कतै नमनले नेहामाथि एसिड आक्रमण भएको कुरा त सुनाउँदैन ? सविताको मनमा पनि त्यही डर थियो । तर यसपटक उनले मन बलियो बनाइन् । हत्तपत्त सरोजको हातबाट मोबाइल लिएर हरियो बटन थिचिन् । पसिनै पसिनाले भिजेको हात भएर होला हरियो संकेत एकैपटकमा थिचिएन ।

हरियो संकेत थिचिनेबित्तिकै 'नमु' भक्कानिएर छोरालाई बोलाइन् ।

'मामु', उताबाट आवाज आयो ।

'नेहा' सविताले लामो सास फेरिन् । उनको अनुहारको शीतलहर हरायो । सरोजले पनि लामो सास फेरे । उज्यालिएका सरोजले सविताको हातबाट फोन लिए ।

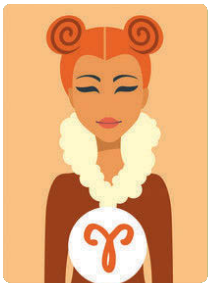
'काली, कता हराएकी तँ ?' सरोजको आवाजमा स्नेह र पीडा दुवै मिसिएको थियो । 'बाबा, मैले पैसा लग्न भुलिछु । पैसा नभएकाले इरिक्सा चढ्न सकिन । हिँडेर आउँदै गर्दा देउराली चोकमा डोजरले बाटो बनाउँदै भएकाले त्यहाँ जाम थियो । अनि म साथीहरूसँग मिलनचोकको बाटो आएँ । घुमाउरो बाटो भएकाले आउँदा ढिलो भयो । तपाईंहरू घर छिटो आउनुहोस् ।'

COMING SOON
NEW
PRODUCTS
OKHATI
CHURI & GOAT MILK
NATURAL BODY BUTTER LOTION
DERMATOLOGICALLY TESTED
OKHATI
PHYTOKERATIN
NATURAL ANTI-DANDRUFF SHAMPOO
OKHATI
NATURAL HONEY TULSI
HERBAL BODY SHOWER CREAM
OKHATI
PHYTOKERATIN
HAIR FALL CONTROL NATURAL VITAMIN SHAMPOO
OKHATI
PHYTOKERATIN
NATURAL HAND WASH
AYURVEDIC OKHATI
Antiaging vitamin C formula with natural orange peel and Holy basil
Face Wash
Brightening, Whitening and Dark Spots
AYURVEDIC OKHATI
De-depigmentation Papaya & Manjistha
Face Wash
Whitening and Reduce pigmentation
AYURVEDIC OKHATI
Triple Strength Neem & Chamomile
Face Wash
Fights Pimples & Reduces Blemishes
AYURVEDIC OKHATI
Moisturizing Aloe Vera & Calendula
Face Wash
Anti-aging and Moisture Balance
OKHATI Cold Relief
Relieves 6 Cold Symptoms
AYURVEDIC OKHATI
PHYTOKERATIN HAIR TREATMENT
OKHATI NEPAL PVT. LTD.

नारी राशिफल

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

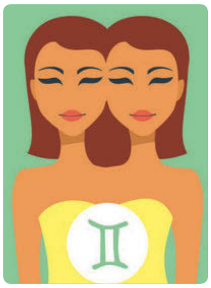


परिवारमा अपेक्षित सहयोग एवं समझदारी कायम रहनेछ। कतै-कुनै नयाँ ठाउँमा घुमघाम गर्ने मौका मिल्न सक्छ। स्वास्थ्य र खानपानमा सहज वातावरणको ख्याल गर्दै काम गर्नुपर्ने बेला छ। न्यायिक, शैक्षिक, सामाजिक, साहित्यिक एवं प्रतियोगितात्मक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। कुनै विशेष कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्नेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट विशेष उपलब्धि पाइनसक्छ। रिस गर्नेहरू आफैं तर्किन थाल्नेछन्। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। व्यावसायिक क्षेत्रबाट पनि अपेक्षित सफलता मिल्नेछ।

वृष

कुनै कुराले गर्दा मन भित्रभित्रै कुँडिनसक्छ। अरूले गरेको राम्रो व्यवहार पनि चित्त नबुझ्न सक्छ। सकारात्मक सोचका साथ तटस्थ रहनसके सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। आफ्नो कर्तव्य र जिम्मेवारीबोध गर्दै काम गर्दा सबै कुरामा सहजता हुनेछ। एक-अर्काको भावना बुझी व्यावहारिक हुनसके दाम्पत्य जीवनमा मधुरता थपिँदै जानेछ। झिनामसिना कुराबाट तर्किन सके मन शान्त रहनेछ। टाउको, आँखा एवं पेट दुख्न सक्ने योग भएकाले मौसमी स्वास्थ्य र खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ।

मिथुन



विविध कारणले यात्रा हुनसक्छ। काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ। कुनै उपलब्धिपूर्ण कार्यमा सफलता मिल्नेछ। मन शान्त र धैर्य बन्दा सबै कुरामा सहजता हुनेछ। महिनाको पहिलो हप्ता तपाईं अनुकूल रहनेछ। ग्यास्ट्रिक, पेट एवं कब्जियतको समस्या हुनेहरूले भने स्वास्थ्य र खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। अनावश्यक झैझमेलामा नपरेकै राम्रो हुनेछ। कुनै पनि काम गर्नुअघि कामको प्रकृतिबारे राम्ररी बुझ्नु नै उचित हुनेछ। कार्यक्षेत्रमा कसै-कसैले तपाईंको खुट्टा तान्ने प्रयास गर्न सक्छन्।

कर्कट

मनमा उत्साह र जाँगर बढ्नेछ। कुनै नयाँ काम गर्ने विचार मनमा आउनसक्छ। मन खुसी हुने विभिन्न बाटाहरू भेटिनेछन्। समय अनुकूल भएर आफ्नो गन्तव्यतिर खटिइनेछ। कसै-कसैको केही समय माइती गएर बस्ने मौका जुट्नेछ भने कसैको कतै घुमघाम हुन सक्छ। सबै कुरा सोचेअनुसार मिल्दै जानेछन्। सन्तानप्रतिको जिम्मेवारीले बढी व्यावहारिक हुन खोजिनेछ। अनपेक्षित रूपमा दम्पतीमा वैचारिक मतभेद देखापर्न सक्छ। सकेसम्म शान्त र सरल रहने प्रयास गर्नुपर्नेछ।

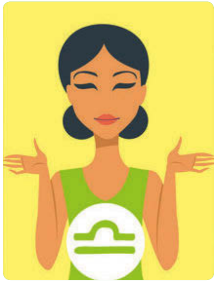
सिंह

कामविशेषले टाढिएका प्रियजनसित भेट्ने मौका जुट्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। मनमा कुनै नयाँ काम गर्ने विचार आउनसक्छ। घरमा कुनै सामग्रीमा हेरफेर हुनसक्छ। मौसमी बिरामीबाट बच्न स्वास्थ्य र खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक कार्यक्रममा उपस्थिति जनाउने मौका मिल्नेछ। विभिन्न व्यक्तित्वहरूसित चिनजान र कुराकानी गर्ने अवसर मिल्नेछ। इष्टमित्रमा कसैलाई सन्तान लाभ हुनसक्छ।

कन्या

बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। काममा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सद्भाव पाइनेछ। तपाईंको योग्यता र विचारको राम्रो सम्मान हुनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित साथ एवं समझदारी कायम रहनेछ। व्यावहारिक कार्य गर्दा भने सतर्क रहनुपर्ने बेला छ। कसैका कुरामा तुरुन्त प्रतिक्रिया नजनाउनु नै उचित हुनेछ। प्रायःजसो सबै काम तपाईंकै इच्छा र निगरानीमा सम्पन्न हुनेछन्।

तुला



यो महिना राम्रो रहनेछ। कुनै काममा विशेष सफलता मिल्नेछ। कुनै विशेष कामले कतै जानुपर्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा माया र समझदारी कायम रहनेछ। पारिवारिक खुसीको ख्याल गर्दै काम गरिनेछ। कुनै खास कामका लागि केही खर्च हुनेछ। कतैबाट आर्थिक लाभ हुनेछ। मन उत्साहित र तन स्वस्थ हुँदा काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ। व्यावसायिक क्षेत्रबाट पनि राम्रै लाभ हुनेछ। सोचेअनुसार सबै कुरा मिल्न जाँदा मन प्रसन्न रहनेछ। कतैबाट आकस्मिक उपहार प्राप्त हुन सक्छ।

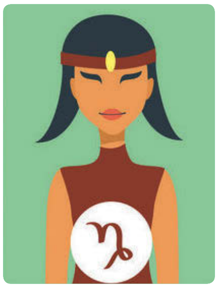
वृश्चिक

सोचेअनुसार सफलता पाउन खट्नुपर्नेछ। विश्वसनीय व्यक्तिबाट धोका पाइनसक्छ। सकेसम्म अनपेक्षित रहँदै आफै आफ्नो काम गर्नु उपयुक्त रहनेछ। कसैले भने-गरेको, उल्काएको कुराको बेवास्ता गर्नसके मन शान्त रहनेछ। कतैबाट आकस्मिक उपहार पाइन सक्छ। आफ्नो जोडीबाट अपेक्षित सहयोग र सद्भाव पाइनेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। टाउको र आँखा दुख्ने योग भएकाले झिनामसिना काम गर्नुपर्दा सतर्क रहनुपर्ने बेला छ।

धनु

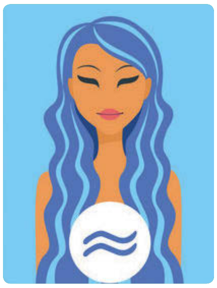
आत्मीयजनसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। कुनै कामविशेषले कतैको यात्रा हुनसक्छ। विभिन्न कामले गर्दा व्यस्त रहनुपर्नेछ। पेट, रक्तचाप एवं मुटुका बिरामीले मौसमी खानपान र स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। आफ्ना रुचिका कुरामा समय दिन पाइनेछ। व्यक्तिगत कामका लागि केही खर्च हुनेछ। प्रतिस्पर्धीसित व्यवहार गर्दा सजग रहनुपर्नेछ। गोपनीयताको ख्याल गर्दै व्यक्तिगत कुरामा सतर्क रहेकै वेश हुनेछ। आफ्नो जोडीसित कुनै कुरामा मतभेद भए पनि एक-अर्काप्रतिको आस्था रहनेछ।

मकर



योजनानुरूप सबै कुरा मिल्दै जानेछ। रुचिअनुसारका क्रियाकलापमा मन रम्नेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। सन्तानबाट सुख एवं सन्तोष मिल्नेछ। मित्रहरूसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। कसैलाई दिएको सापटी रकम फिर्ता मिल्नेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट सम्मान पाइनेछ। सकारात्मक सोचले गरेको कामको नतिजा पनि सकारात्मक नै रहनेछ। इच्छानुसारको किनमेल गर्ने अवसर मिल्नेछ। प्रतिस्पर्धीहरूसित कुराकानी गर्दा भने सजग रहनुपर्नेछ।

कुम्भ



यो महिना अनुकूल रहनेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सफलता मिल्नेछ। सन्तानबाट अपेक्षित सुख एवं सन्तोष पाइनेछ। कसैकसैलाई यो महिनामा सम्मानित/अभिनन्दित हुने मौका मिल्नेछ। तपाईंको वाकपटुता र कार्यशैलीको समाजमा चर्चा हुनेछ। कुनै विशेष काममा सफलता मिल्नेछ। कतै घुमघाम गर्ने अवसर जुट्नसक्छ। कुनै धार्मिक कार्यमा सहभागी हुने अवसर मिल्नेछ। प्रायः आफ्नै प्रभुत्वमा सबै काम सम्पन्न हुनेछन्। मनले खुसी एवं सन्तोषको अनुभव गर्नेछ।

मीन

समयानुसार सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। मन तनावरहित हुँदा काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्नेछ। अधूरा कामहरूले पूर्णता लिन खोज्नेछन्। सन्तानबाट अपेक्षित सुख एवं सन्तोष पाइनेछ। धार्मिक कार्यप्रति अभिरुचि बढ्नेछ। व्यावसायिक क्षेत्रबाट राम्रै सफलता मिल्नेछ। कतैबाट कुनै कोसेली आउनसक्छ। इच्छानुसारको क्रियाकलापमा संलग्न हुने अवसर मिल्नेछ। न्यायिक, शैक्षिक, राजनीतिक, साहित्यिक क्षेत्रबाट राम्रै सफलता हात पर्नेछ। बोलीबचनले अनपेक्षितरूपले कसैलाई नराम्रो प्रभाव पार्नसक्छ।

उपत्यका नजिकका पिकनिक स्पट

जाडो मौसममा पिकनिक जाने चलन छ । हप्तामा हुने एक दिन छुट्टीमा आफ्ना साथीभाइ र परिवारसँग रमाइलो गर्न उपत्यका आसपासका क्षेत्रमा जान सकिन्छ । यहाँ उपत्यका वरिपरिका पिकनिक स्पटहरूलाई समेटिएको छ ।

नगरकोट

नगरकोट उपत्यका नजिकको पर्यटकीय क्षेत्र हो । काठमाडौंबाट ३२ किलोमिटर दूरीमा रहेको नगरकोट जान करिब एक घण्टा लाग्छ । यहाँ धेरै राम्रा हिमचुचुराहरू देख्न सकिन्छ । यहाँ यतिबेला पिकनिक खानेहरूको भीड लाग्छ । यहाँ पिकनिकका लागि पिकनिक स्पटहरू छन् ।

ककनी

नुवाकोट जिल्लामा पर्ने ककनी पुग्न काठमाडौंबाट २० किलोमिटर दूरी छिचोले पुगिन्छ । ग्रामीण परिवेशमा रमाउँदै पिकनिक खानुको बेग्लै मजा हुनेछ । यहाँबाट लमजुङ, मनास्लु, गणेश, लाङटाङ र गौरीशंकर हिमाल देख्न सकिन्छ ।

गोदावरी

ललितपुरको गोदावरी नगरपालिकामा पर्ने गोदावरी काठमाडौंबाट नजिकको पिकनिक गन्तव्य हो । काठमाडौंबाट करिब ८ किलोमिटरको दूरीमा रहेको यो ठाउँ पुग्न करिब आधा घण्टा लाग्छ । शान्त र हरियाली वातावरण रहेको यो ठाउँ पिकनिकका लागि उपयुक्त गन्तव्य हो । यहाँ धेरै पिकनिक स्पट छन् ।

त्रिभुवन पार्क

उपत्यकाबाट नजिकै जान चाहनेहरूका लागि त्रिभुवन पार्क पनि उपयुक्त हुन्छ । कलंकीबाट ६ किलोमिटरको दूरीमा रहेको यो ठाउँ पुग्न २० मिनेट मात्रै लाग्छ । यो आवतजावतका लागि सजिलो ठाउँ हो । यहाँ थुप्रै पिकनिक स्पट छन् ।

घ्याम्पेडाँडा

काठमाडौंबाट नजिकै पर्ने पिकनिक स्पट घ्याम्पेडाँडा पनि हो । कोटेश्वरबाट १४ किलोमिटरको दूरीमा रहेको यो घ्याम्पेडाँडा पुग्न धेरै समय लाग्दैन । यहाँ थुप्रै पिकनिक स्पट छन् । यहाँबाट काठमाडौं उपत्यकालाई नियाल्दै पिकनिक खान सकिन्छ ।

स्वीट्जरल्यान्ड पार्क

चन्द्रागिरि नगरपालिकामा पर्ने स्वीट्जरल्यान्ड पार्क उपत्यकाबाट नजिक रहेको पिकनिक स्पट हो । अग्लो ठाउँमा जंगलको बीचमा रहेको यो पार्कमा पिकनिक खानुको बेग्लै आनन्द छ । वरिपरि देखिने दृश्यले यो पार्कलाई थप आकर्षित बनाएको छ । कलंकीबाट ७ किलोमिटरको दूरीमा रहेको यो ठाउँ पुग्न करिब २५ मिनेट लाग्छ ।

लाँकुरीभन्ज्याङ

ललितपुरको महालक्ष्मी नगरपालिकामा पर्ने लाँकुरीभन्ज्याङ पिकनिकका लागि प्रसिद्ध छ । उपत्यकाबाट नजिकै रहेको लाँकुरीभन्ज्याङबाट काठमाडौं उपत्यका मात्र होइन सगरमाथा, गणेश हिमाललगायतका हिमश्रृंखला देख्न सकिन्छ । यहाँबाट सूर्योदयको मनोरम दृश्य पनि देख्न सकिन्छ । ललितपुर ग्वार्कोबाट १६ किलोमिटर दूरीमा रहेको लाँकुरी भन्ज्याङमा पिकनिक खान जान सकिन्छ ।

नमोबुद्ध

उपत्यकाबाट नजिकै रहेको पिकनिक स्थल हो नमोबुद्ध । काभ्रे जिल्लाको धुलिखेल नजिकै रहेको नमोबुद्ध पुग्न काठमाडौंबाट करिब ४०

किलोमिटरको दूरी छिचोल्नुपर्छ । शान्त र रमणीय स्थान नमोबुद्धमा गुम्बा, गुम्बाभित्रका मनमोहक बुद्धका मुर्तिहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

धुलिखेल

काठमाडौंको कोटेश्वरबाट २५ किलोमिटरको दूरीमा रहेको धुलिखेल पिकनिकका लागि राम्रो गन्तव्य हो । सिजनमा धुलिखेलको डाँडामा पिकनिकमा रमाउने थुप्रै भेटिन्छन् । कोटेश्वरबाट धुलिखेल पुग्न करिब ५५ मिनेट लाग्छ ।

गुन्डु

भक्तपुरको दक्षिणमा अवस्थित गुन्डु पिकनिकका लागि उपयुक्त ठाउँ हो । हरियाली डाँडाकाँडा रहेको गुन्डुमा विशेषगरी

ड्राइ पिकनिकका लागि जान सकिन्छ । घाँसे मैदान र वरिपरि हरियालीले घेरिएको भएकाले यहाँको दृश्य एकदमै मनमोहक देखिन्छ । कोटेश्वरबाट करिब १२ किलोमिटरमा अवस्थित गुन्डु पुग्न आधा घण्टाजति लाग्छ ।

चोभार गल्छी

चोभार उपत्यकाबाट नजिकै रहेको अर्को पिकनिक स्पट हो-गल्छी । बल्खुबाट चार किलोमिटर टाढा रहेको चोभारमा थुप्रै पिकनिक स्पट छन् । चोभार पुग्न बल्खुबाट करिब १५ मिनेट लाग्छ ।

भोटेचौर

सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको पश्चिमतिर पर्ने भोटेचौर पिकनिक स्पटका लागि चिनिन्छ । यसलाई 'मिनी इलाम' भनेर पनि चिनिन्छ । यहाँ सुविधायुक्त पिकनिक स्पट छन् ।

हप्तामा हुने एक दिन छुट्टीमा आफ्ना साथीभाइ र परिवारसँग रमाइलो गर्न उपत्यका आसपासका क्षेत्रमा जान सकिन्छ ।

उपत्यकाबाट नजिकै रहेको यो पिकनिक स्पटको आकर्षण भनेको करिब १३ सय रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको चिया बगान हो । यो चावहिलबाट ३८ किलोमिटरको दूरीमा रहेको छ ।

गोकर्ण पार्क

गोकर्ण पार्क उपत्यकाबाट नजिकै पर्ने पिकनिक स्पट हो । ६ सय ५० रोपनीमा जमिनमा फैलिएको यो पिकनिक स्पट ठूलो जंगल वरिपरि रहेको छ । यहाँ पुग्नलाई जोरपाटीबाट तीन किलोमिटरको दूरी छिचोल्नुपर्छ ।

चित्लाङ

चित्लाङ उपत्यकाको दक्षिण-पश्चिम दिशामा छ । प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण चित्लाङमा थुप्रै घुम्ने ठाउँ छन् । यो पिकनिक स्पट उपत्यकाबाट २२ किलोमिटरको दूरीमा छ ।

सूर्यचौर

उपत्यकाबाट नजिक रहेको पिकनिक स्पटमध्ये एक हो, सूर्यचौर । नुवाकोट जिल्लामा पर्ने यो पिकनिक स्पटबाट हिमाली दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ । यहाँ पिकनिकका लागि प्रशस्त पिकनिक स्पट छन् । यहाँ पानीको पनि राम्रो सुविधा छ । सामाखुसीबाट १६ किलोमिटरको दूरीमा रहेको यो पिकनिक स्पट पुग्न त्यति गाह्रो छैन ।

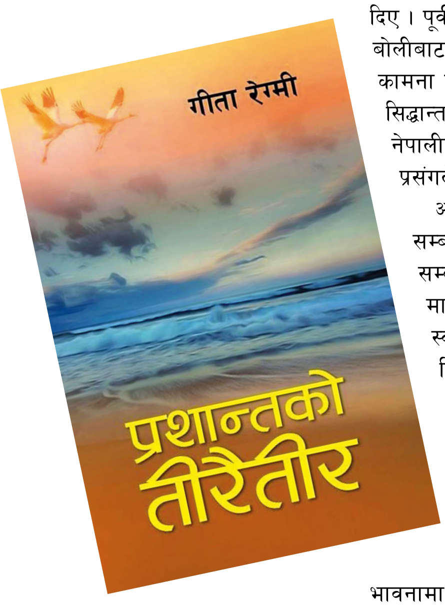
प्रशान्तको तीरैतीर

अनिता कोइराला

नारीले बासको हिसाबदिनुपर्ने ?
'मागेको रोटीले मेरो पेट भरिन्न,
खोसेको धोतीले मेरो लाज छोपिन्न ।'

गीता रेग्मी नेपाली साहित्यकी प्रतिष्ठित नियात्राकार हुन् भन्ने कुरामा अब कुनै सन्देह रहेन । प्रशान्तको तीरैतीरकोभाषा सरल र सरसभएकाले पाठकहरूलाई पुस्तकले बगाएर लैजान्छ । नियात्रा लेखन आफैमा खर्चिलो र जटिल कार्य हो ।

यही राष्ट्रिय गीतगाएर हुर्किएका नेपालीहरू आज कता गए ? पैसाको खातिर श्रीमतीलाई अरूसँग पेपर म्यारिज गराई अस्ट्रेलिया पठाएर स्वास्नीले पठाएकै पैसामा मोज गर्ने श्रीमान्‌को चित्र कहालीलाग्दो छ । स्वाभिमानी नेपालीको यो सोच देखेर डाँको छोडेर रुन मन लाग्छ । मान्छे किन पैसाका लागि पागल हुँदैछ ? नेपालीको गौरव, नैतिकता, इमान्दारिता, सरलता, सेवा र सहयोगी भाव नेपालीहरूबाट हराएको देख्दा निकै चित्त दुख्यो । अझ भन्नै छुटाएकी-विदेश यात्रामा हिँड्न आँटेकी एक नेपालीकी छोरीलाई एयरपोर्टमा नेपालकै कर्मचारीले ठग्न खोज्नु निकै निन्दनीय कुरा हो । हरियो पासपोर्ट संसारले चिनिसक्यो । तर खाइराइडले ग्रस्त कर्मचारीहरूले हरियो नेपाली पासपोर्ट चिन्न सकेनन् । नियात्राकारलाई विनाकारण आफ्नै देशका कर्मचारीले दुःख दिए । पूर्वीय सभ्यतामा हुर्किएका हामी नेपाली बोलीबाट पनि कसैलाई दुःख नहोस् भन्ने कामना गर्छौं । 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' को सिद्धान्तलाई भुलेर अस्ट्रेलिया पुगेर पनि नेपालीले नेपालीलाई नै ठगेको, दुःख दिएको प्रसंगले यो हृदय चिरिन्छ ।



आफ्नो परम्परा, संस्कृति र सम्बन्धलाई तिलाञ्जलि दिएर नयाँ सम्बन्धनिर्माण गर्दा उत्पन्नभएका मानसिक तनाव र मानसिक स्वास्थ्यको पाटोलाई नियात्राकारले लिभिङ टुगेदरको चर्चामार्फत नयाँ पुस्तालाई सचेत गराएकी छन् । सुमधुर सम्बन्ध सम्पन्नतामामात्र समृद्ध हुने होइन रहेछ । आपसी समझदारी, विश्वास, माया, प्रेम र एक-अर्काको अस्तित्वबोधमा हुन्छ भन्ने भाव नियात्राकारको भावनामा पाएँ । जब गीता रेग्मीले प्रशान्तको तीरैतीर हिँड्दा नीलो पानी नै पानीको साम्राज्य देख्छिन् तब सबै कुरानिरर्थक लाग्दै जान्छन् । आखिर मान्छेको सुख र आनन्दकुन ठाउँमा छ ?वास्तवमामानव के चाहन्छ ?भन्ने प्रश्ननजानिँदो किसिमले उठान गरेकी छन् । प्रशान्तको तीरैतीरमा घुमेपछि नियात्राकारलाई आत्मज्ञान भयो ? किनियात्राकार नेपालबाट जाँदै हृदयमा आनन्दको सागर बोकेर हिँडेकीथिइन् ? पुस्तक पढिसक्दा मेरो मन पनिप्रशान्त सागर बन्यो र प्रश्नहरूका छालहरूमस्तिष्कमा मडारिन थाले । वास्तवमा सन्तुलित, सन्तुष्ट र आनन्दित हृदय बोकेर हिँडे जहाँ पनि सुख प्राप्त हुन्छ । मरुभूमिको तातो बालुवामा पनि परमशान्ति मिल्छ ।

गीता रेग्मी नेपाली साहित्यकी प्रतिष्ठित नियात्राकार हुन् भन्ने कुरामा अब कुनै सन्देह रहेन । प्रशान्तको तीरैतीरकोभाषा सरल र सरसभएकाले पाठकहरूलाई पुस्तकले बगाएर लैजान्छ । नियात्रा लेखन आफैमा खर्चिलो र जटिल कार्य हो । अझमहिला स्रष्टाका लागिनिकै चुनौतीपूर्ण कामहो । नियात्राकार भवानी खतिवडा भन्छिन्-'महिलाहरूले यात्राका क्रममा बासको हिसाब परिवारलाई दिनुपर्छ । अनि कसरी महिला नियात्राकारले स्वतन्त्र रूपमा नियात्रा साहित्य सिर्जना गर्न सक्छन् ? 'भवानी खतिवडाको यो अभिव्यक्ति पढेपछि त झन् मलाई यस्तो लाग्यो'महिलाहरूले घरभित्र होस् वा घरबाहिर बासको त कुरै छोडौं प्रत्येक सासको पनि हिसाब बुझाउनुपर्ने अवस्था छ । नियात्राकार मात्र नभनेर किन मैले पनि महिला नियात्राकार सोच्नपुगं ?महिलाहरू समाजले निर्माण गरेका भिन्न पात्रहरू हुन् । जुन हरेक मुलुकमा उस्तै छन् । 'बुवालाई सम्झिएर केही समय सोच्न बाध्य भएँ । आखिर किन महिलाहरूलाई जन्मदै विभेद ?

नेपाली समाजमा अहिले पनिमहिलाहरू पूर्णरूपले स्वतन्त्र छैनन्। गीता रेग्मीले अस्ट्रेलिया यात्रालाई आफूमा मात्र सीमित नराखेर मलाई पनि विदेशयात्राको अवसर दिएकी छन् । त्यसका लागि गीता रेग्मीलाई सलाम छ ।

अहिंसाका अगुवा आनी

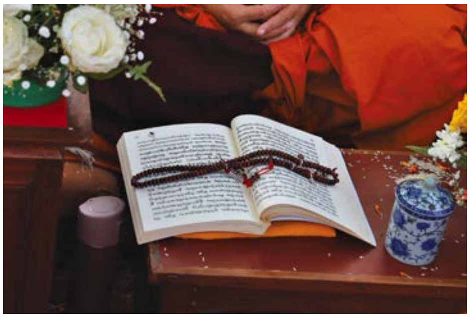
मनोज पौडेल

आनी अर्थात् महिला अनुयायी । भर्खर वुद्ध शिक्षा अनुसरण गरेका महिला श्रामणेर । श्रामणेर भनेको पहेंलो वस्त्र लगाएर भिक्षु जीवनको पहिलो खुड्किलो हो । पछि उनीहरु परिपक्व भएर भिक्षुणी बन्छन् । उनै महिला श्रामणेरले अहिले विश्व शान्तिका लागि बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा प्रार्थना गर्दै पूजाआजा गरेका छन् । यी सबै किसिमका नकारात्मक ऊर्जा, दुष्ट आत्मा, भित्री त्रिविष राग, द्वेष तथा मोहलाई नाश गर्ने शक्तिशाली गुप्त तान्त्रिक उपासना तथा पूजा हो । त्यसैले यसको प्रभाव बढाउन विश्व शान्तिको मुहानस्थल लुम्बिनीमा आएर गरिएको हो ।

लुम्बिनी विकास कोषको सहयोगमा नेपाल बौद्ध लोट्स श्रमणेरिका (आनी) संघको आयोजनामा महायान परम्परानुसार मंसिर तेस्रो साता तीन दिनसम्म गरिएको संघका संस्थापक अध्यक्ष खेमो डोल्पा छिरिङ लामाले बताइन् ।

पूजामा नेपाल र भारतका ३५ आनी र लामा गुरू सहभागी थिए । पूजाबाट आर्जित पुण्यलाई संसारका सबै प्राणीलाई समर्पित गरिएको थियो । उनीहरूको सुख, शान्ति र कल्याणको कामना गरिएको थियो । ग्यालिन, क्यालिन, करताल, शंख र ड्रम आदि बजाउँदै महायानी धार्मिक परम्परानुसार पूजाआजा गरिएको थियो ।

भगवान् बुद्धका उपदेश पाठ गर्दै बोद्धिसत्व गरेकाको स्मरणमा गरिएको पूजाको महायान परम्परामा ठूलो महत्वको मानिन्छ । यस्ता पूजाआजाले लुम्बिनीको पर्यटन प्रबर्द्धनमा राम्रो टेवा दिने हुंदा प्रोत्साहनको नीति बनाइएको लुम्बिनी विकास कोषले जनाएको छ । भारतको बेंग्लोर विहारका प्रमुख रिम्पोछें ख्यान छेन् पेमा शेर्पाले लुम्बिनी आएर पूजा गराएका थिए । पूजा चलिरहेका बेला मायादेवी मन्दिर दर्शनका लागि पुगेका तीर्थयात्री र पर्यटक लोभिएका थिए ।



शाकाहारी कलाकार

मासुलाई उत्कृष्ट खानाका रूपमा लिइन्छ । चाडपर्वमा मासुका परिकार खाने चलन पनि बढ्दो छ । तर बदलिँदो जीवन शैलीसँगै मासु नखानेहरूको संख्या पनि बढ्दै गएको छ । पशुपन्छीलाई बध गर्न नहुने भन्दै भिगन संस्कृति पनि फैलिँदै गएको छ । धर्मका कारणले होस् वा स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले मानिसहरु शाकाहारी ट्रेन्ड पनि बढ्दो छ । यसबाट नेपाली कलाकारहरु पनि अछूतो छैनन् । थुप्रै कलाकारले मासु खान छोडेका छन् । नेपाली चलचित्रमा पनि यस्ता कलाकार छन् जसले आफूलाई मांसाहारीबाट शाकाहारीमा परिणत गरिसकेका छन् ।

दीपाश्री निरौला

कमेडियन तथा निर्देशक दीपाश्री निरौला मासु नखाने कलाकार हुन् । उनले मासु खान छोडेको लामो समय भइसक्यो । उनले मासु छोड्ने कारण ध्यान गर्न थालेपछि हो । ध्यान केन्द्रमा सबैले शाकाहारी खाना खाएको देखेपछि उनले पनि छोडेकी हुन् । मांसाहारी हुँदा ध्यानमा एकाग्रता हुन नसकेपछि उनले खान छोडेकी बताउँछिन् । हुनत उनलाई जनावरको हत्या गरेको मन पर्दैन ।

धर्मका कारणले होस् वा स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले मानिसहरु शाकाहारी ट्रेन्ड बढ्दो छ ।

दीपकराज गिरी

अभिनेता तथा निर्देशक दीपकराज गिरीलाई माछा-मासु असाध्यै मन पर्थ्यो । जब बुझ्दै गए अनि संवेदनशील हुँदै गए । पशुपन्छीको हत्या गरेर रमाउनु हुँदैन भन्ने उनलाई लाग्न थाल्यो र शाकाहारी हुन थाले । त्यसपछि उनी मांसाहारीबाट शाकाहारीमै रमाउन थाले । शाकाहारी भोजनमा पनि दसैं-तिहारजस्ता चाडपर्वमा रमाउन सकिने उनी बताउँछन् । उनी माछा-मासु खाएको फोटो भिडियो पनि सामाजिक सञ्जालमा नराख्न आग्रह गर्छन् ।

निखिल उप्रेती

कुनै बेलाका चर्चित र एक्सन हिरो हुन्-निखिल उप्रेती । अहिले भने उनी चलचित्रबाट टाढा छन् । यद्यपि चलचित्र क्षेत्रमा उनलाई बिर्सन सकिँदैन । चलचित्र क्षेत्रबाट टाढा भएसँगै आध्यात्मिक क्षेत्रतिर लागे । उनले सानो उमेरमा मासु खाएनन् । मासु पाक्दा भान्सामा समेत छिर्दैनथे । लामो समय मासु नखाएका उनले १०-१२ वर्षको उमेरदेखि खान थाले । त्यसबेलादेखि उनलाई मासुको एकप्रकारको लत नै लाग्यो । जब उनको आध्यात्मिकताको बाटो मोडियो तब उनले मासु नखाने प्रण गरे । अध्यात्मको दुनियाँमा पुगेपछि उनलाई पशुपन्छीको हत्या गर्नु राम्रो होइन रहेछ भन्ने बुझेर शाकाहारी भएको बताए ।

प्रदीप खड्का

नेपाली चलचित्रमा चर्चित नाम हो-प्रदीप खड्का । चलचित्रसँग उनी म्युजिक

भिडियोमा पनि अगाडि नै छन् । चलचित्रका लागि उनले मासु खाएर शरीर बनाए पनि स्वस्थ र आकर्षित देखिन उनले मासु छोडेको बताए ।

सुहाना थापा

नायिका सुहाना थापा पनि भगवान् कृष्णकी भक्त हुन् । उनी पहिलो चलचित्र ए मेरो हजुरबाट चर्चामा आइन् । उनी पनि शाकाहारी कलाकार हुन् । उनी पशुपन्छीको बध गर्नुहुँदैन भन्ने धारणा राख्छिन् ।

निशा अधिकारी

कुनै समयकी चर्चित मोडल तथा अभिनेतृ हुन्-निशा अधिकारी । चलचित्र मिसन पैसाबाट आफ्नो चलचित्रको डेब्यु गरेकी उनले थुप्रै चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छन् । उनी पनि शाकाहारी भोजनमै रमाउँछिन् । आफूलाई फिट र स्वस्थ रहन पनि फलफूल र सागसब्जीमा नै ध्यान दिने गरेको उनी बताउँछिन् ।

दिलीप रायमाझी

डान्सर हिराका रूपमा स्थापित कलाकार दिलीप रायमाझीलाई मासुको स्वाद थाहा थिएन । उनी जन्मजात शाकाहारी हुन् । उनको परिवार नै शाकाहारी थियो । आमा-मामाघर कतै पनि मासु चल्दैनथ्यो । सानैदेखि नखाए पनि मासु खाने रहर कहिले नलागेको उनी बताउँछन् । आफू नखाए पनि परिवारलाई मासु पकाएर खुवाउन भने रमाउँछन् उनी ।

अश्लेषा ठकुरी

नेपाली चलचित्र प्रेम गीत-२ बाट डेब्यु गरेकी नायिका अश्लेषा ठकुरी पनि शाकाहारी कलाकार हुन् । उनले मासु खाँदै नखाएकी त होइनन् । कुनै बेला मासुका विभिन्न परिकार बनाएर खाने गर्थिन् । तर स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले मासु खानु राम्रो होइन भन्ने कुरा बुझेपछि उनले मासु खान छोडिन् । उनी शाकाहारी भएपछि सहज र फुर्तिलो महसुस भएको बताउँछिन् ।

अनमोल केसी

मेघा स्टारका रूपमा चर्चित अभिनेता अनमोल केसी भगवान् श्रीकृष्णका भक्त हुन् । उनले सानैदेखि माछा-मासु खाएका छैनन् । मानिस शाकाहारी भएकै रुचाउँछन् उनी । उनलाई लाग्छ जे कुराको बानी लाग्दैन त्यो कुरा चाहिँदैन पनि । त्यही भएर पनि उनलाई मासु नखाए पनि स्वस्थ रहन सकिने बताउँछन् ।

समाजसेवा र राजनीतिमा रुचि

अनिता यादव द मिसेस नेसनल-२०१८ की फस्ट रनरअप हुन् । मोडलिङबाटै करियर सुरू गरेकी उनको राष्ट्र र समाजका लागि उदाहरणीय पात्र बन्ने सोच छ । उनले घडी, सनग्लास लगायतका विज्ञापनमा काम गरिसकेकी छन् ।

अहिले केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

अहिले म मधेसगानमा मेन फेसका रूपमा काम गरिरहेकी छु। अहिले यो गीतको सुटिङ भइरहेको छ। त्यसबाहेक म 'द मिसेस नेसनल-२०२३' ब्रान्ड एम्ब्यासडरका रूपमा कार्यरत छु।

यो प्रतियोगितामा कसरी जोडिनुभयो ?

सानैदेखि मोडलिङमा रुचि भए पनि त्यसलाई पूरा गर्न सकेकी थिइन। विवाहपछि श्रीमान्को सहयोगका कारण सामाजिक सञ्जालमा 'द मिसेस नेसनल-२०१८' को आवेदन देखेर यसमा भाग लिएकी हुँ।

अरु केमा रुचि छ ?

मलाई समाजसेवा र राजनीतिमा रुचि छ। पहिले पनि राजनीतिका लागि अफर आएको थियो। तर पूर्णरूपमा तयार थिइन। राजनीतिमा अलि पछि आउँछु। राष्ट्र र जनताका लागि काम गर्ने मन छ। नाच्न, गाउन, खान पकाउन मन लाग्छ।

यो टाइटल जितेपछि तपाईंमा के-के परिवर्तन पाउनुभएको छ ?

सबैभन्दा पहिले त मेरो आफ्नो पहिचान बनेको छ। कसैकी छोरी, कसैकी श्रीमती भन्दा मेरो आफ्नै पहिचान छ। आत्मविश्वास बढेको छ। मभित्र भएका नकारात्मक कुरा हराएर सकारात्मक सोचको विकास भएको छ। सबै कुरालाई सहज रूपमा लिन्छु। अरूका सामु खुलेर बोल्न सक्छु।

आगामी योजना के छ ?

महिलाहरूलाई घरभित्रबाट निस्केर स्वावलम्बी बन्न प्रोत्साहित गर्न 'द मिसेस नेसनल-२०२३' ब्रान्ड एम्ब्यासडरका रूपमा जोडिएकी छु। यो प्रतियोगिताको मूल नारा नै 'महिला सशक्तीकरण' रहेको छ। आगामी दिनमा यही कामलाई निरन्तरता दिनेछु। यस्ता सौन्दर्य प्रतियोगिताले महिलामा भएको प्रतिभा प्रस्फुटन हुने भएकाले उनीहरूका लागि यस्तै प्लेटफर्म लिएर आउँदैछु। त्योसँगै छात्रवृत्तिमा केही जेहेन्दार कमजोर आर्थिक अवस्था भएका बालबालिकालाई पढाउने विचारमा छु।

भारतमा छाइरहेकी मेनुका

पछिल्लो समय गायिका मेनुका पौडेल चर्चित छन् । भारतको गायन रियालिटी सो ‘इन्डियन आइडल’ मा उनले स्वरको जादु छरिरहेकी छन् । भारतीय अभिनेता रणवीर कपूरले उनको खुट्टा छोएको दृश्यले सबैको ध्यान तानेको हो । दृष्टिविहीन उनलाई भारतीय चलचित्रमा गीत गाउने अफर आउन थालेको छ । उनले हालसालै चलचित्र ‘सलार’ मा गीत गाउने मौका पाएकी छन् । उनी यो क्षणलाई महत्वपूर्ण बताउँछिन् ।

गायनमा जमेका लिभेक

रुपन्देही, सैनामैनाका लिभेक परियारलाई गीत गाउनमा सानैदेखि रुचि थियो । विद्यालयका अत्तिरिक्त क्रियाकलापमा गीत गाउँथे । इन्डियन आर्मीका उनका बुवाले पनि गीत गाउने भएकाले उनलाई गायनमा प्रोत्साहन मिलेको थियो । गीत गाउने रहर पूरा गर्न र यसैमा करियर बनाउन उनी कन्सर्ट, क्लबदेखि इभेन्टमा गीत गाउन पुग्थे । त्यहाँबाट घर फर्कदा कहिले रात त कहिले बिहान हुन्थ्यो । गायनप्रतिको आफ्नो मोह बताउँदै उनी भन्छन्, ‘मैले अरुको बर्थडे वा विवाह जहाँ गीत गाउँदा पनि परिवारको साथ र सहयोग रह्यो ।’ गायनमा एकल यात्रा गरिरहेका उनले दुई वर्षअघि ‘रंग नेपाल’ ब्यान्डमार्फत गायनलाई अगाडि बढाएका छन् । चार जना सदस्य रहेका ब्यान्डमा भोकल र गिटारिस्टको भूमिका उनले निभाइरहेका छन् । ब्यान्डको पहिलो गीत ‘मेरो दृष्टि’ एल्बमबाट ‘याद राख्नेछु’ बोलको गीत सार्वजनिक भइसकेको छ । यो एल्बममा ८ वटा गीत समावेश गर्ने ब्रान्डको योजना रहेको उनी बताउँछन् । ब्यान्डमा काम गरेपछि फरक अनुभवसँगै सहज पनि महसुस गरेका छन् । उनी भन्छन्, ‘पहिले आफ्नै तरिकाले आफ्नो निर्णयमा गाउँथे, ब्यान्ड भइसकेपछि भने सबैको सल्लाह र निर्णयमा चल्नुपर्दो रहेछ ।’ उनलाई ब्यान्डलाई नै स्थापित गरेर अगाडि बढ्नु छ । तर लामो समय ब्यान्ड टिक्न नसके एक्लै पनि गायनलाई निरन्तरता दिने र यही क्षेत्रमा अघि बढ्ने उनको योजना छ ।

अरूको बच्चामा पनि मातृत्व अनुभव हुन्छ

सविता उप्रेती, *सामाजिक अभियन्ता एवं शिक्षासेवी*

विगत १२ वर्षदेखि अटिजम भएका बालबालिकाको क्षेत्रमा कार्यरत सविता उप्रेतीलाई भारतीय मानव अधिकार परिषद्ले अन्तर्राष्ट्रिय साहसी महिला पुरस्कार-२०२३ प्रदान गरेको छ । उनले गैरसरकारी संस्था 'एसएसडीआरसी' मार्फत ६० जना अटिजम भएका बालबालिकाको हेरचाह गरिरहेकी छन् ।

साहसी महिला पुरस्कार प्राप्त गर्दा कस्तो महसुस भयो ?

खुसी लागेको छ । यो सँगसँगै जिम्मेवारी बढेको महसुस पनि गरेकी छु ।

यो पुरस्कार पाइएला भनेर सोच्नुभएको थियो ?

आत्मसन्तुष्टिका लागि अटिजम भएका बालबालिकाको सेवामा योगदान दिएकी हुँ । यसरी अवार्ड तथा पहिचान पाइएला भनेर सोचेकी थिइन । मेरा लागि यो अकल्पनीय सफलता भयो ।

सरकारी जागिर छोडेर यो क्षेत्रमा आउनु तपाईंको बाध्यता कि रहर ?

सरकारीमा म अस्थायी अफिसरका रूपमा कार्यरत थिएँ । तर म स्थायीमा नाम त निकाल्थें होला । जागिरको मोहले भन्दा पनि कामको सिलसिलामा फिल्डमा जाँदा बाँधेर राखेको बच्चा देखेपछि मेरो बाटो मोडियो ।

अटिजम भएका बालबालिकालाई परिवार तथा समाजले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

पहिला त यस्ता बालबालिकालाई परिवारले बुझ्न जरुरी छ । बालबालिकाको आवश्यकतानुसार उनीहरूसँग व्यवहार गर्न सकियो भने सहज हुन्छ । यसमा बालबालिकाको विशेषता पहिचान गरी काम गर्नुपर्छ । तर हामीकहाँ कमजोरी मात्र खोजिन्छ । यस्ता बालबालिकामा छुट्टै क्षमता हुन्छ तर उनीहरूले आफ्नो भाव व्यक्त गर्न सक्दैनन् । सामाजिक रूपमा उनीहरू टाढा हुन्छन् । यसैले उनीहरूको अवस्था बुझेर व्यवहार गर्नुपर्ने हुन्छ । राज्यले पनि यस्ता बालबालिकाको अवस्था हेरेर प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

बालबालिकाको रेखदेखमा कत्तिको चुनौती छ ?

कुनै पनि कुरा चुनौती मान्यो भने चुनौती नै हुन्छ । हामीले गरेको योजनाले पनि उनीहरूलाई सहज हुँदैन । यसमा धैर्य भएर काम गर्नुपर्छ ।

आफ्नो काममा कत्तिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

सन्तुष्ट छु । मलाई यो काम कसैले गर भनेर दबाबमा गरेको नभएकाले अरुको बच्चा हो भन्ने महसुस कहिल्यै हुँदैन । भित्री इच्छाले काम गरेको भएर खुसी छु । अर्को कुरा बालबालिकाको स्वभावले मलाई पनि परिवर्तन गराएको छ । यसमा मलाई कुनै समस्या छैन । अरुका बालबालिकामा पनि मातृत्व अनुभव हुन्छ ।

तपाईंलाई के कुरामा खुसी मिल्छ ?

बालबालिकाहरू रमाएको तथा खुसी भएको देख्दा खुसी हुन्छु । त्यसैगरी शान्त ठाउँमा बस्न रुचाउँछु । सकारात्मक व्यक्तिहरूसँग समय बिताउन मन लाग्छ ।

कार्यकारी पदमा पुग्नुभयो भने तपाईंको प्राथमिकता केमा हुन्छ ?

समाजमा पिछडिएका वर्गको हकहित तथा उत्थानका लागि काम गर्नेछु ।

#SensitiveSkinExpert
NEXT LEVEL OF
SENSITIVE SKINCARE WITH
Cetaphil®
75 YEARS*
CETAPHIL® HAS BEEN PARTNERING WITH DERMAXTOLOGISTS
A LEGACY OF LEADERSHIP
Niacinamide
Panthenol
Glycerin
Find us on Daraz
Authorized Importer
NEPAL OVERSEAS
Available at all leading stores, BBSM & Daraz
References: *Galderma Data on File [History page - https://www.cetaphil.com]

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206